عالم الرّياضة

JOE WEIDER'S

N° 391



16 قاعدة من قواعد اللياقة البدنية يجب اتباعها

خطة غذائية لبناء الكتلة العضلية وحرق الدهون وتناول كل ألوان الطعام

برنامج الحصول على 7 كجم من العضلات في 8 أسابيع

"فليكس لويس" وكيفية بناء ذراعين رائعتين

ISBN 995338286-7

ثمن العدد: لبنان 5000 ل.ل الإمارات 12 درهم الكويت دينار مسقط 1.250 ريال قطر 12 ريال البحرين 1.25 دينار سوريا 150 ل.س الأردن 3 دنانير مصر 12 جنيه المغرب 20 درهم تونس 2.5 دينار العراق 3000 دينار ليبيا 3 دينار الجزائر 200 دينار السعودية 15 ريال

عالم الرّياضة

السنة الثلاثون

مجلة تعنى برياضة كمال الأجسام و اللياقة البدنية وكافة الرياضات لكل الأعمار

JOE WEIDER

N° 391

بالتعاون مع مجلة Muscle & Fitness والاتحاد الدولي لكمال الأجسام IFBB

N° 391

تصدر في الخامس من كل شهر

الإدارة العامة و التحرير
ص.ب 347 جونيه ـ لبنان
تلفون 00961 9 212 666
فاكس 00961 9 212 655
Email: info@inter-press.org

وكيل المجلة العام في الخليج العربي
شركة marbelife
سعود بن عبد العزيز العقيل
موبايل 009665 0636 2000
فاكس 00966 2284 3009
Email: info@marbelife.com

ثمن المجلة

لبنان 5000 ل.ل – الأردن 3 دنانير – الكويت 1 دينار – مصر 12 جنيهًا – البحرين 1.250 دينار – قطر 12 ريالاً
الإمارات 12 درهمًا – عُمان 1.250 ريال – المغرب 20 درهمًا – تونس 2.5 دينار – ليبيا 3 دينار
السعودية 15 ريالاً – الجزائر 200 دينار – سوريا 150 ل.س – اليمن 300 ريال – العراق 3000 دينار

Printed by Vartan Printing Solutions - Tel: 01 254 822



21-16

في هذا العدد



61-54

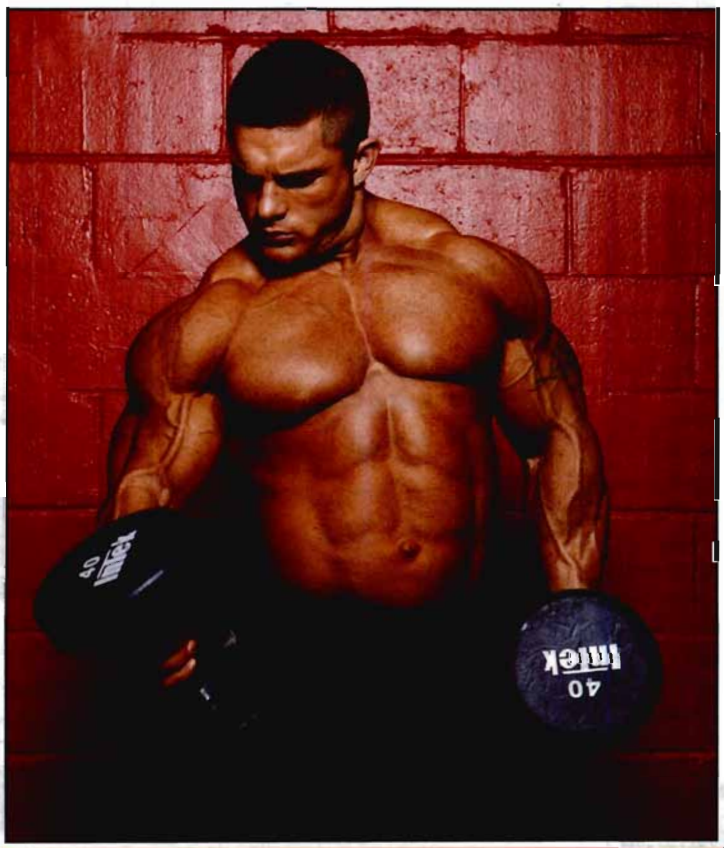


«برنارد الأسطه»
صاحب ورئيس تحرير مجلة «عالم الرياضة»

كيف تستطيع بناء جسم مثل أجسام اللاعبين الفائزين بلقب بطولة "مستر أوليمبيا"؟

منذ بضعة أسابيع، شاهدت فيلم "بامبينج أيرون" على جهاز عرض الأسطوانات الخاص بي. لم يكن هناك حقًا فيلم أخر عن رياضة كمال الأجسام أو أي شيء أخر في عالم اللياقة البدنية اقترب من تحقيق النجاح الذي حققه هذا الفيلم الممتاز الذي عُرض في عام 1977. كان مخرجو الفيلم قد أعلنوا أنهم سوف يصنعون فيلمًا وثائقيًا يغطي ما يفعله الرجال الذين يتنافسون من أجل الحصول على لقب بطولة "مستر أوليمبيا" لعام 1975 ولكن انتهى بهم المطاف إلى عمل شيء ما أقرب إلى الأعمال التليفزيونية الواقعية.

لقد لعب "أرنولد شوارزينجر" دور الشخص الحقير - وهو رجل يرغب في توجيه صديقه "فرانكو كولومبو" في المسار الخاطئ وشن حرب نفسية في يوم المباراة أو الجولة الأخيرة ضد "لوفيرينو" المتفوق لكي يفوز هو. لقد أثار المخرجون الجمهور أيضًا ضد "كين والر" عن طريق الحديث عن حادثة حيث يزعمون أن "والر" قد أخفى فانلة تخص العملاق اللطيف "مايك كاتز"، وهو والد لطيف لطفلين. إذا كان هناك القليل الذي تريد أن تقوله حول حبكة رواية الفيلم فإنه لا يمكن أن ننكر تأثير الأجسام والشخصيات التي ظهرت في فيلم "بامبينج أيرون" في تقديم رياضة كمال الأجسام إلى الجمهور العريض.



"فليكس لويس" محتفظ بتوازنه من أجل الحسم

العدد الخاص بهذا الشهر يخصص لبطولة "أوليمبيا" وهي بطولة العضلات الأكبر، وعلى الغلاف لدينا "فليكس لويس"، وهو أحد أفضل المتنافسين في فئة وزن 91 كجم. مع فوزه في بطولة "الجائزة الكبرى البريطانية" وحصوله على المركز الثاني في بطولة "نيويورك برو"، يشترك "فليكس" في جولة الحسم رقم 202 في بطولة "أوليمبيا" بعد التوقف عن المشاركة العام الماضي لزيادة حجم عضلاته. لدينا أيضًا دليل تدريب كامل قائم على البرامج التي كان يستعملها الفائزون بألقاب بطولة "مستر أوليمبيا".. فهل تريد بناء صدر مثل صدر "روني كولمان"؟ وهل تريد عضلتي الكوادريسبس الخاصتين بـ"جاي كاتلر"؟ وما رأيك في عضلتي البايسبس الخاصتين بـ "أرنولد"؟ ربما لم ترفع - عزيزي القارئ - لقب البطولة فوق رأسك، ولكن إذا أردت التدريب كبطل فسوف نساعدك على ذلك في تمارين وإرشادات مجلة عالم الرياضة مجلة كل الرياضيين العرب.

عش من أجل بناء أضخم بنية جسمانية

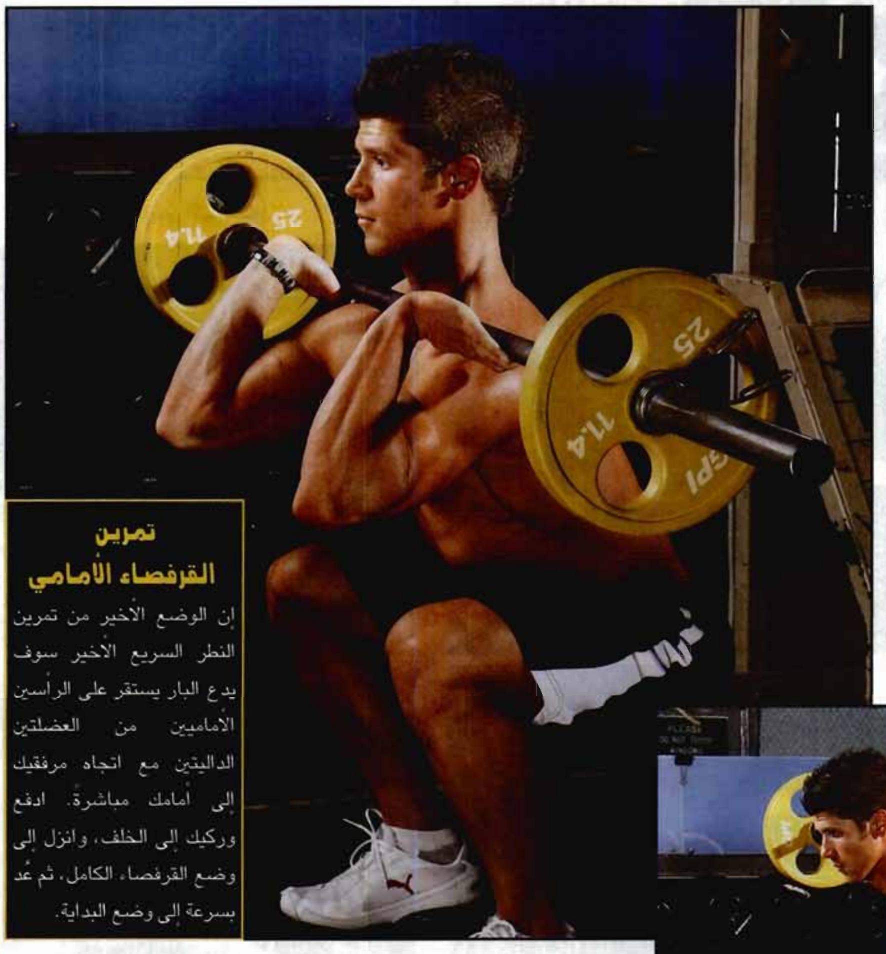
"برنارد الأسطه" ■

التدريب الرائع

الحارق للدهون والمنشط للتمثيل الغذائي

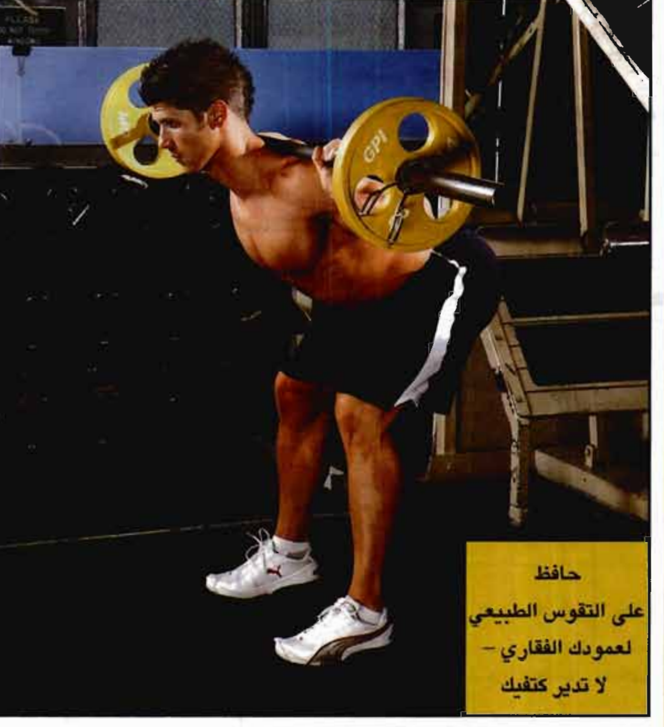
إن هذا التدريب الحارق للدهون سوف يرهقك سريعًا.

لا تريد ممارسة الجري، وقد سئمت من التدريب على المشاية الكهربائية، وينفد صبرك سريعًا من التدريب على جهاز التدريب البيضي الشكل وجهاز "ستير ماستر" أيضًا. لحسن الحظ، هناك حل أسهل بكثير وأكثر فاعلية بكثير لاحتياجاتك الخاصة باللياقة البدنية: التدريبات القصيرة السريعة المنشطة للتمثيل الغذائي. هذه التدريبات القصيرة تتكون من أداء تمرينين أو أكثر على التوالي بالوزن نفسه – مع الحصول على القليل من الراحة أو دون الحصول عليها. إن البرنامج التالي يضم ثمانية تمرينات مرتبة من أجل عمل تغييرات سهلة. إن أداءه سوف يتطلب بعض العمل وقدرًا وافرًا من الرغبة عند الحديث عن إنهاء التدريب بقوة، ولكن عندما ترى كمية الدهون التي تفقدها خلال الأسابيع الأربعة القادمة، سوف تضيف التدريب القصير إلى برنامجك وتستمر في أدائه.



تمرين القرفصاء الأمامي

إن الوضع الأخير من تمرين النطر السريع الأخير سوف يدع البار يستقر على الرأسين الأماميين من العضلتين الداليتين مع اتجاه مرفقيك إلى أمامك مباشرة. ادفع وركيك إلى الخلف، وانزل إلى وضع القرفصاء الكامل، ثم عد بسرعة إلى وضع البداية.



حافظ على التقوس الطبيعي لعمودك الفقاري – لا تدير كتفيك

تمرين صباح الخير

بعد تكرارك الأخير من تمرين القرفصاء الخلفي، احرص على وضع البار على عضلتك شبه المنحرفة، ومع ثني ركبتيك قليلاً انحن إلى الأمام حتى الخصر بحيث يكون أعلى جسمك موازيًا الأرض، ثم استعمل عضلات فخذيك الخلفية وأسفل ظهرك للعودة إلى وضع البداية. ■

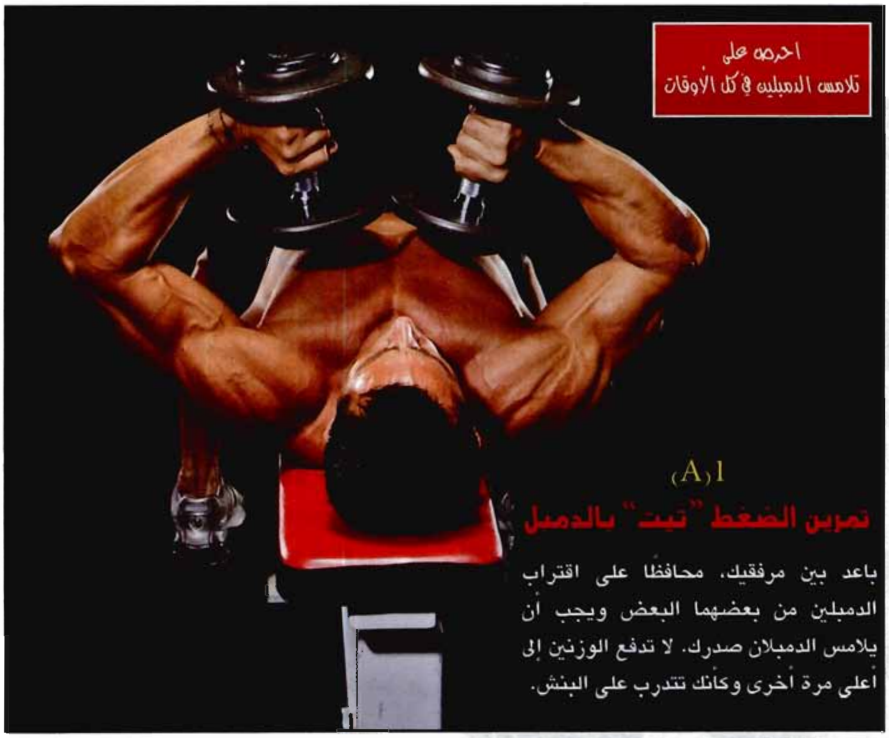
التدريب

أدِّ التدريب التالي أربع مرات متصلة، واحصل على راحة لمدة 90 ثانية في البداية ثم قلل تلك المدة أسبوعيًا

التمرين	التكرارات
الرفعة الميتة	6
الرفعة الميتة الرومانية	6
التجديف من وضع الانحناء إلى الأمام	6
النطر السريع	6
القرفصاء الأمامي	6
الضغط والدفع	6
القرفصاء الخلفي	6
صباح الخير	6

تدريب الذراعين

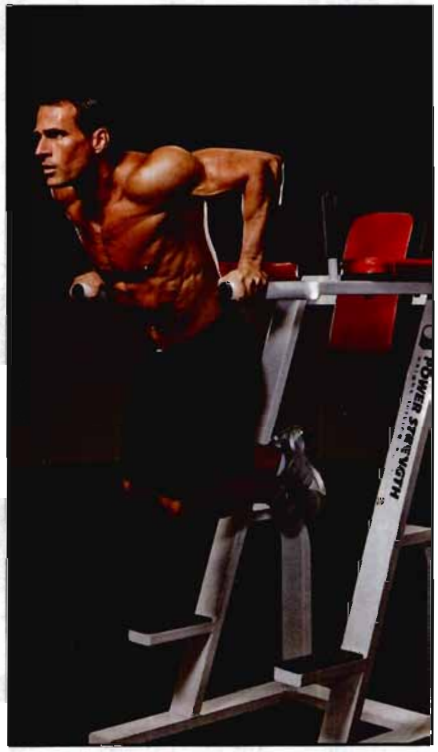
ابن ذراعين أكبر وأقوى مع هذا التدريب الشاق بالمجموعات الثنائية. عندما تدرب ذراعيك، لا يجب أن تختار هدفًا واحدًا فقط؛ لأن القوة والحجم لا ينفصلان عن بعضهما البعض. إن الاثنين يتوافقان معًا، والتدريب من أجل القوة سوف يضيف بصورة طبيعية الحجم والكتلة العضلية إلى كل من البايسبس والترايسبس. التدريب التالي سوف يجعل ذراعيك أكبر وأقوى بسرعة عن طريق حثك على استعمال وزن ثقيل مع كلتا المجموعتين العضليتين الأساسيتين.



1(A)

تمرين الضغط "تيت" بالدمبل

باعد بين مرفقيك، محافظا على اقتراب الدمبلين من بعضهما البعض ويجب أن يلامس الدمبلان صدرك. لا تدفع الوزنين إلى أعلى مرة أخرى وكأنك تتدرب على البنش.



2(A)

تمرين الغطس بالبارين المتوازيين

اثنِ مرفقيك وأنزل جسمك حتى يكون أعلى ذراعيك أسفل وضع التوازي مع الأرض، ثم ادفع جسمك إلى أعلى بسرعة مرة أخرى.

كيفية الاستفادة من التدريب

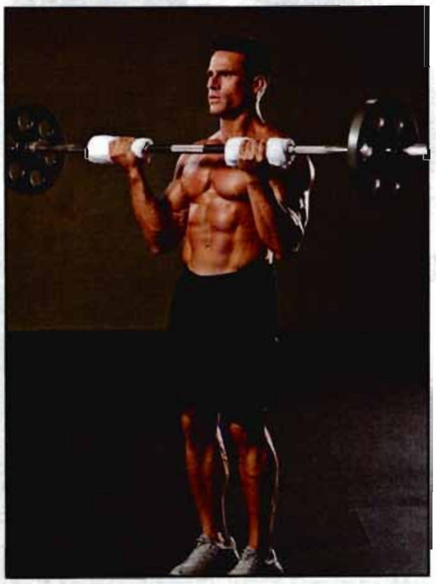
إن أداء كل التمرينات بطريقة المجموعات الثنائية يسمح لك بأداء المزيد من التدريب في وقت أقل، بينما يسمح لك تمرين الغطس وتمرين المرجحة بالقبضة السميكة باستعمال الأوزان الثقيلة، مما يساعدك على بناء ذراعيك بسرعة.

1(B)

مجموعة ثنائية مع تمرين المرجحة بالدمبل بطريقة المطرقة

(غير موضح بصورة)

أمسك دمبلين بجانبيك كل واحد منهما بقبضة محايدة. حركهما إلى الرأسين الأماميين من العضلتين الداليتين، محافظًا على وجود يديك كل منهما في قبضة محايدة. اقبض عضلتيك البايسبس في الوضع العلوي من التمرين، وتوقف لثانية، ثم أنزل الدمبلين ببطء إلى وضع البداية. ■



2(B)

مجموعة ثنائية مع تمرين المرجحة بالبار والقبضة السميكة

مع لف منشفة يد حول البار، أمسكها بإحكام واثنِ معصميك. أنزل البار ببطء في الوضع السلبي من التمرين.

التدريب

التمرين	المجموعات	التكرارات	الراحة
الضغط "تيت" بالدمبل	3	10 - 15	–
– مجموعة ثنائية مع – المرجحة بالدمبل بطريقة المطرقة	3	6 - 8	دقيقة
الغطس بالبارين المتوازيين	3	10 - 15*	–
– مجموعة ثنائية مع – المرجحة بالبار والقبضة السميكة	3	6 - 8	دقيقة

* إذا استطعت أداء 15 تكرارا، فأضف وزنًا للحفاظ على أداء المعدل 10 إلى 15 تكرارًا.

التدريب المجهد لعضلات الصدر

درب عضلات صدرك بقوة بجرعة من التدريب بأسلوب الإجهاد المسبق.

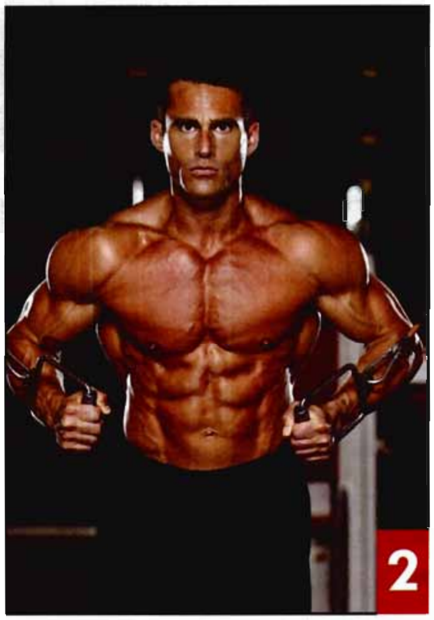
إنها قاعدة يتبعها معظم الرجال باستمرار في يوم تدريب الصدر: يجب أن تؤدي تمرينات الضغط قبل تمرينات الرفرفة. ليس هناك أي خطإ في هذه الحكمة لو لم تكن هذه الطريقة الوحيدة التي تتدرب من خلالها. التدريب التالي يقلب هذه الفكرة رأسًا على عقب بطريقة جيدة، حيث ستؤدي تدريبك الفردي العازل للعضلات أولاً وتمرينات الضغط فيما بعد. عند أدائه مرة أخرى كل أسبوع، من المؤكد أنه سوف يحدث نمو العضلات.



احرص على ثني مرفقيك قليلاً

1 تمرين الرفرفة بالدمبل على بنش مائل

أحضر الدمبلين إلى الخارج إلى جانبيك حتى تشعر بشد في عضلات صدرك، ثم ادفعهما إلى أعلى مرة أخرى.



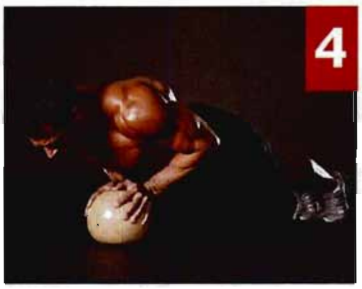
2 تمرين التقاطع بالكابل

في الوضع العلوي من كل تكرار، ثبت مرفقيك واضغط بقوة على عضلات صدرك من أجل زيادة الانقباض في صدرك.



3 تمرين الضغط باستعمال الدمبل والبنش المائل وذراع واحدة

إن رفع الوزن بكل ذراع على حدة سوف ينشط عضلات بطنك وأعلى صدرك.



4 تمرين الدفع إلى أعلى بالكرة الطبية

لأن يديك تكونان على مقربة من بعضهما في هذا التمرين، سوف تدرب عضلتي الترايسبس بقوة أيضًا.

5 تمرين الضغط باستعمال البنش

(غير موضح بصورة)

ثبت مرفقيك واحرص على ثبات أعلى جسمك للوقاية من تمزق الكتفين. ■

كيفية الاستفادة من التدريب

إن أسلوب الإجهاد المسبق – أداء التمرينات الفردية قبل التمرينات المركبة – سوف يجهد صدرك دون إجهاد عضلتيك الترايسبس، مما يسمح بإجهادهما في الوقت نفسه.

التدريب

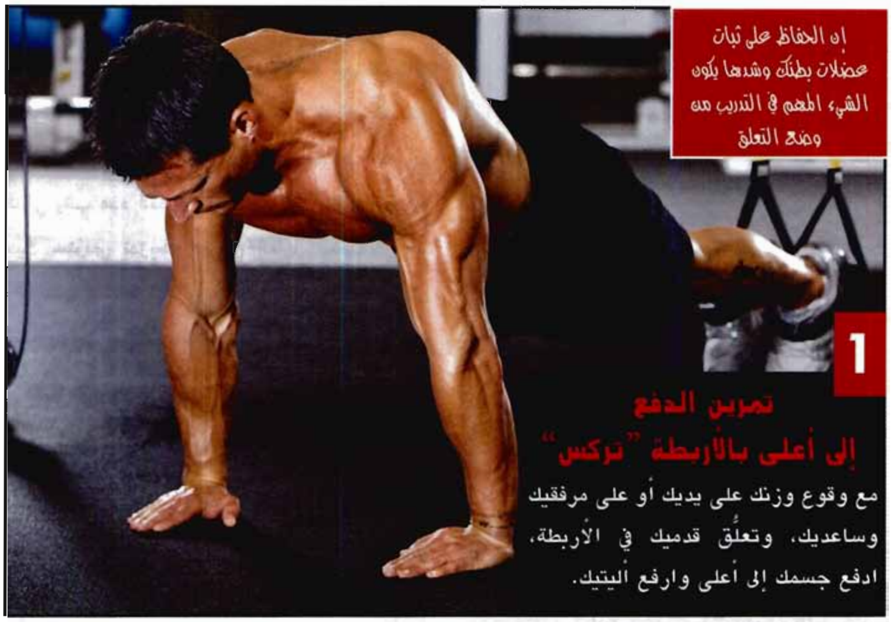
التمرين	المجموعات	التكرارات
الرفرفة بالدمبل على بنش مائل	4	12 - 10
التقاطع بالكابل	4	12 - 10
الضغط باستعمال الدمبل والبنش المائل وذراع واحدة	4	8 - 6
الدفع إلى أعلى بالكرة الطبية	3	15 - 10
الضغط باستعمال البنش	3	8 - 6

4 تمرينات متقدمة لعضلات البطن

زد قوة تدريب عضلات البطن مع هذه التمرينات الأربعة المتقدمة لعضلات البطن.

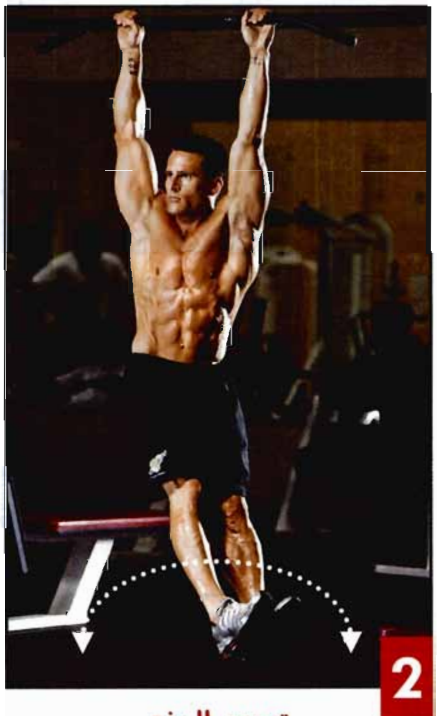
هناك الكثير فيما يتعلق بتدريب عضلات البطن من مجرد تحريك جسمك إلى أعلى وأسفل بسرعة ثابتة في تمرين الطحن. في كل مرة تغير الاتجاه، أو تحرك المضرب، أو تقذف كرة الرجبي، تكون هناك شبكة معقدة من العضلات تؤدي هذا العمل، وإذا أردت أن تكون مستعدًا للتمرينات الرياضية السريعة فستحتاج إلى تهيئة عضلات بطنك لذلك.

التدريب التالي عبارة عن مجموعة رباعية من التمرينات صممت لتقديم ما هو أكثر من المظهر الجيد فقط. سوف تقوي جذعك من أعلى إلى أسفل ومن الأمام إلى الخلف وتحسن قدرتك على الدوران، وبالطبع سوف يساعدك ذلك على بناء عضلات البطن المستقيمة أيضًا.



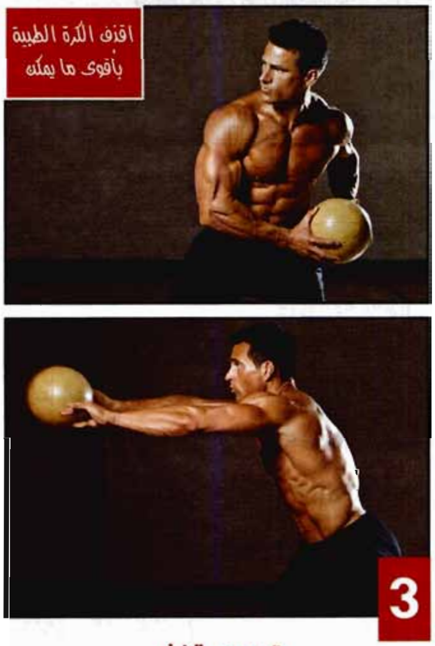
1 تمرين الدفع إلى أعلى بالأربطة "تركس"

مع وقوع وزنك على يديك أو على مرفقيك وساعديك، وتعلُّق قدميك في الأربطة، ادفع جسمك إلى أعلى وارفع أليتيك.



2 تمرين الدفع الجانبي من وضع التعلق

احرص على التحكم في هذه الحركة، ولا تخلق قوة دافعة للجسم عن طريق اهتزاز ساقيك. إذا كان وضع التعلق صعبًا للغاية، فأدِّ هذا التمرين من وضع الاستلقاء على الأرض مع اتجاه الوجه إلى أعلى.



3 تمرين قذف الكرة الطبية السريعة إلى الجدار

قف على بُعد بضعة أمتار من جدار قوي من الطوب أو الأسمنت، دون مواجهة الجدار. أمسك الكرة بكلتا اليدين وأدر جذعك بسرعة لقذفها إلى الجدار.

4 تمرين الدفع السريع للركبتين

(غير موضح بصورة)

من وضع تمرين الدفع إلى أعلى ومع ثبات قدميك أسفل جهاز "كيزر فانكشنال ترينر" أو جهاز "فري موشن"، ادفع ركبتيك بقوة إلى الأمام وأعلى إلى صدرك، ثم عُد إلى وضع الدفع إلى أعلى (مع مد الساقين). ■

التدريب

أدِّ هذه التمرينات كدورة تدريبية. أدِّها مرتين، مع الحصول على راحة لمدة دقيقة واحدة إلى دقيقتين بين كل دورة.

التمرين	التكرارات
الدفع إلى أعلى بالأربطة "تركس"	10 - 20
الدفع الجانبي من وضع التعلق	5 - 10 لكل جانب
قذف الكرة الطبية السريعة إلى الجدار	10 ثوانٍ
الدفع السريع للركبتين	10 - 20

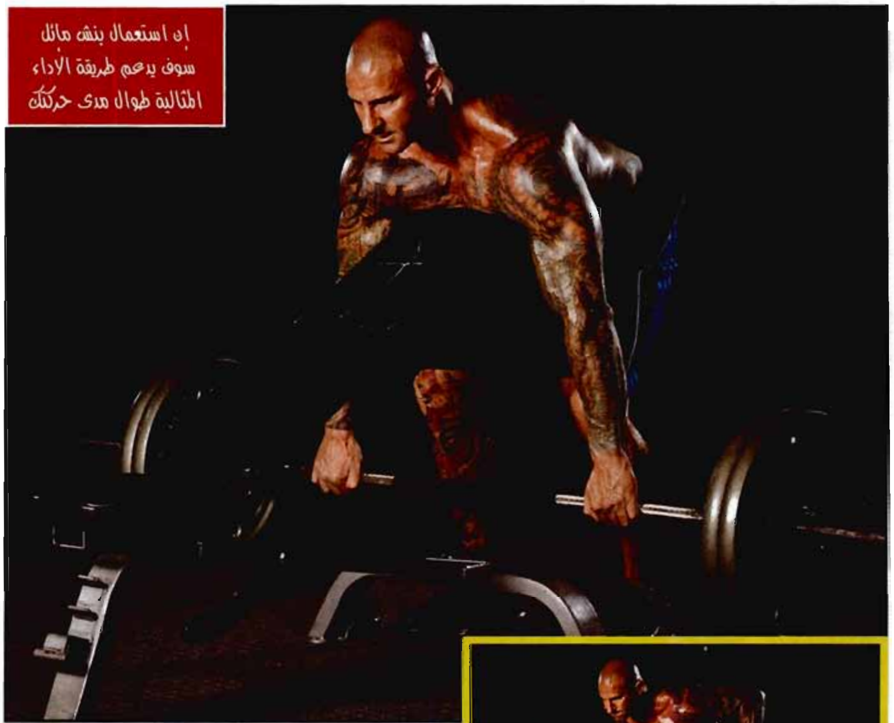
البديل الجيد
لتمرين التجديف بالبار من وضع الانحناء إلى الأمام

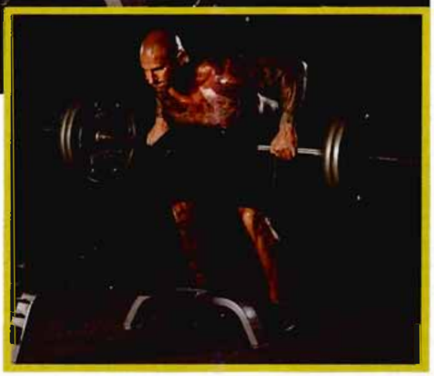
احمِ عمودك الفقاري مع هذه النسخة المعدلة من تمرين التجديف بالبار من وضع الانحناء إلى الأمام.

س: أعرف أن تمرين التجديف بالبار من وضع الانحناء إلى الأمام يعد تمرينًا رائعًا بنائيًا للكتلة العضلية، ولكن أعاني مشكلات في أقراص الظهر وهو يكون تمرينًا شاقًا يصعب علي أداؤه.. فما هو البديل الجيد؟

ج: ليس هناك جدال حول حقيقة كون تمرين التجديف بالبار من وضع الانحناء إلى الأمام تمرينًا رائعًا لزيادة سمك الظهر وعرضه. في الواقع، يبين البحث العلمي أن تمرين التجديف يكون تمرينًا أفضل لاستهداف العضلات الجانبية من تمرين الجذب إلى أسفل، ومع ذلك يضع تمرين التجديف أيضًا كثيرًا من الضغط على أسفل الظهر - وهي مشكلة خطيرة إذا كنت تعاني متاعب في أسفل ظهرك.

فيما يتعلق بك، يجب أن تستبدل بتمرين التجديف العادي بالبار من وضع الانحناء إلى الأمام تمرينا يسمى تمرين التجديف المدعم بالبار من وضع الانحناء إلى الأمام. هذا التمرين الجديد سوف يخفف الضغط على أسفل ظهرك في أثناء مساعدتك على وضع المزيد من التركيز في عضلاتك الجانبية.





لأداء تمرين التجديف المدعم بالبار من وضع الانحناء إلى الأمام، اضبط بنشًا مائلاً حتى يكون أعلى البنش أسفل مستوى ارتفاع الوركين. أمسك بارًا محملاً بالأوزان بقبضتين علويتين وانحنِ إلى الأمام من وركيك لوضع صدرك على أعلى البنش. اسمح للبار بالتدلي بشكل مستقيم إلى أسفل صدرك، واستعمل عضلاتك الجانبية لجذب البار إلى أعلى حتى أعلى بطنك، ثم أنزله ببطء مرة أخرى إلى وضع البداية. ■



التدريب

دع هذا التدريب يزيل الضغط عن أسفل ظهرك ويضعه على عضلاتك الجانبية.

التمرين	المجموعات	التكرارات	الراحة
التجديف المدعم بالبار من وضع الانحناء إلى الأمام	4	8 - 10	1 - 2 دقيقة
الجذب إلى أسفل لتدريب العضلات الجانبية	3	8 - 10	1 - 2 دقيقة
التجديف باستعمال جهاز تدريب	3	10 - 12	1 - 2 دقيقة
الجذب إلى أسفل بذراع مستقيمة	3	10 - 12	1 - 2 دقيقة



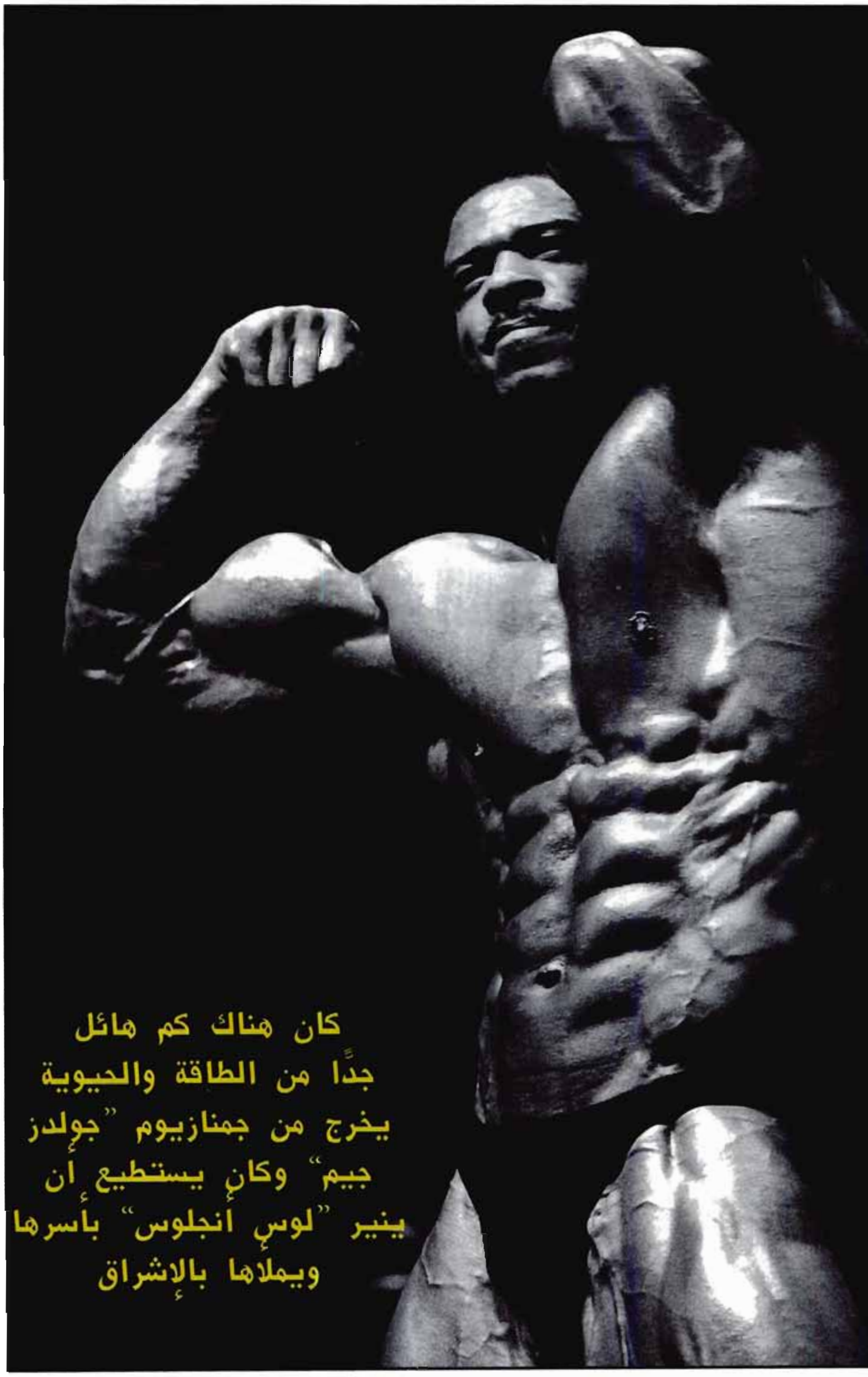
الأسطورة: "بيل جرانت"

يحكي "بيل جرانت" عن الدور الذي لعبته الصداقة الحميمة لدى جيله من لاعبي كمال الأجسام.

إن شعور الصداقة الحميمة الذي كان لدينا في السبعينيات كان رائعًا، وكانت هناك مجموعة منا - كل أبطال رياضة كمال الأجسام - نبدو وكأننا أسرة حقًا. كنا جميعًا إخوة. وكنا من دول مختلفة وكانت لدينا خلفيات عرقية مختلفة وأديان مختلفة. ولكن لم يكن ذلك مهمًا. كنا دائمًا معًا، نتدرب في جمنازيوم "جولدز جيم" في "فينس" حتى نكون أبطالاً. وهذا ما كان يربط بيننا.

كنا نتدرب معًا، ونخرج معًا لتناول الطعام، ونذهب إلى الشاطئ معًا، وكذلك كنا نذهب إلى الحفلات والسينما معًا. لم تكن رياضة كمال الأجسام بتلك الشعبية آنذاك، وكانت تعتبر ثقافة غريبة لم يكن يعرفها أشخاص كثيرون. لقد كنا الرجال الشاذين الغرباء، ولذلك كنا نتحد معًا.

تلك الصداقة الحميمة منحتنا القوة، وكان كل منا يستمد روحه المعنوية من الآخر. آنذاك كان هناك كم هائل جدًا من الطاقة والحيوية يخرج من جمنازيوم "جولدز جيم" وكان يستطيع أن ينير "لوس أنجلوس" بأسرها ويملأها بالإشراق. هل تستطيع أن تتخيل مشهدًا في جمنازيوم كان يضم "أرنولد شوارزينجر"، و"فرانكو كولومبو"، و"كين والر"، و"كنت كوهين"، و"روجر كالندر"، و"إيد كورني"، و"فرانك زان"، و"ديف دابري" كرجال متواجدين فيه بصورة دائمة؟ أيها الرجل، كيف لا تستطيع أن تثار وتتحفز للتدريب مع أولئك الرجال المتواجدين حولك؟ كم كان وقتًا رائعًا! وأشعر أنني كنت جزءًا من شيء جيد - شيء عظيم - ولن أنسى ذلك أبدًا. ■



كان هناك كم هائل جدًا من الطاقة والحيوية يخرج من جمنازيوم "جولدز جيم" وكان يستطيع أن ينير "لوس أنجلوس" بأسرها ويملأها بالإشراق

عالم الرّياضة

تصدر في الخامس من كل شهر

مجلة كمال الأجسام

أول مجلة ملونة عن رياضة كمال الأجسام في العالم العربي.



IFBB

العقل السليم في الجسم السليم

جميع الموضوعات، والأبحاث التي في مجلة عالم الرياضة قام بكتابتها لفيف من أبطال العالم في كمال الأجسام، بالاشتراك مع كبار الأطباء الرياضيين. إن مجلة عالم الرياضة بمثابة الهواء لمن يريد أن يبني جسما سليما معافى من كل شيء، فهي مرجع علمي لكبار لاعبي كمال الأجسام في العالم العربي.

أسرع الآن، واشترك في مجلة عالم الرياضة، فإذا اشتركت الآن فأنت الرابح الأكبر،
فالاشتراك يمكّنك من الحصول على كافة
أعداد هذه المجلة المتميزة قبل نفاذها.
اقطع الآن الكوبون، وأرسله مرفقًا بقيمة الاشتراك.

أرجو قبول اشتراكي لمدة سنة في مجلة عالم الرياضة

أرسل لكم طي رسالتي هذه شيكا بمبلغ خمسين دولارا أمريكيا

ترسل الشيكات باسم:

International Center For Press

ص.ب 374 – جونيه – لبنان

برجاء تحرير شيكات مسحوبة على أي مصرف في لبنان

وبرجاء عدم إرسال مبالغ نقدية داخل الرسائل

اقطع كوبون الاشتراك (مجلة عالم الرياضة)

الاسم: ....

العنوان: ....

....

ص.ب: .... المدينة: .... الرمز البريدي: ....

الدولة: ....

E-mail ....

N°: 391

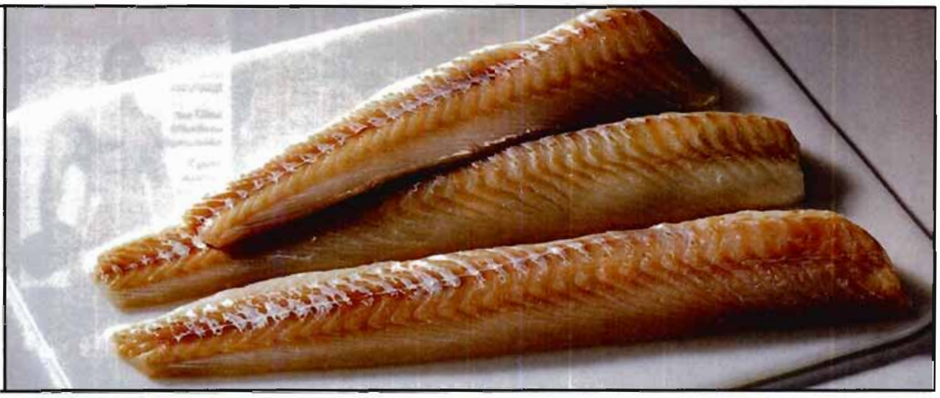


معلومات تهم لاعب كمال الأجسام

من عالم الأبحاث ـ أحدث الاكتشافات في مجالات التدريب ، والرياضات، وعلم وظائف الأعضاء والتغذية ، علم النفس و الصحة

النظام الغذائي المكسب للكتلة العضلية الخالية الدهون





إن زيادة الحجم العضلي وإنقاصه شيء يعود إلى الماضي. دعك منه إلى الأبد. يكون ذلك الأمر مضجرًا، وهو أيضًا أمر مبدد للوقت، وصعب، وغير ضروري.

إن هذا النظام الغذائي المكسب للكتلة العضلية الخالية الدهون سوف يجعلك أكبر حجمًا وتبدو أفضل أيضًا.

ينقسم البرنامج إلى يومين - خطة غذائية لأيام تدريبك وأخرى لأيام الراحة. تزيد أيام التدريب النمو إلى الحد الأقصى عن طريق استعمال حصة أكبر من الكربوهيدرات وحصة قليلة جدًا من الدهون، ومقدار جيد من البروتين القليل الدهون، وفي أيام الراحة ليس هناك أي زيادة مؤثرة في دهون الجسم عن طريق تقليل حصة الكربوهيدرات وعدد الوجبات والجمع بين الدهون الصحية والبروتين، وعن طريق اتباع هذه الخطة بصرامة، تستطيع اكتساب نصف كيلوجرام تقريبًا من العضلات في الأسبوع.

الحسابات:

صمم هذا البرنامج لرافع أثقال يزن 90 كجم وتبلغ نسبة الدهون في جسمه 10%. لتعديل الأرقام وفقًا لحجمك، خذ فقط وزن جسمك (وزن الجسم- "النسبة المئوية لدهون الجسم × وزن الجسم") واقسمه على 200 (وزن الجسم القليل الدهون التقريبي لرافع الأثقال النموذجي).

النظام الغذائي النموذجي به مقادير المغذيات الكبرى

يوم التدريب: 8 وجبات

الوجبة الأولى:
90 جم كربوهيدرات، 35 جم بروتين
الوجبة الثانية:
65 جم كربوهيدرات، 35 جم بروتين
الوجبة الثالثة:
65جم كربوهيدرات، 35 جم بروتين
الوجبة الرابعة:
أثناء التدريب وبعده: مخفوق به 75 جم من الذرة البيضاء، و50 جم من بروتين مصل الحليب (اللبن)
الوجبة الخامسة:
90 جم كربوهيدرات، 35 جم بروتين (وجبة بعد التدريب)
الوجبة السادسة:
65 جم كربوهيدرات، 35 جم بروتين
الوجبة السابعة:
35 جم بروتين، كمية غير محددة من الخضراوات
الوجبة الثامنة:
(مخفوق قبل النوم) 50 جم بروتين مصل الحليب (اللبن) و50 جم بروتين الجبن.

يوم الراحة: 7 وجبات

الوجبة الأولى:
80 جم كربوهيدرات، 50 جم بروتين
الوجبة الثانية:
70 جم كربوهيدرات، 50 جم بروتين
الوجبة الثالثة:
70 جم كربوهيدرات، 50 جم بروتين
الوجبة الرابعة:
50 جم بروتين، حوالي كوبين من الخضراوات، 15 جم دهون صحية
الوجبة الخامسة:
50 جم بروتين، حوالي كوبين من الخضراوات، 15 جم دهون صحية
الوجبة السادسة:
50 جم بروتين، 15 جم دهون صحية
الوجبة السابعة:
(مخفوق قبل النوم) 50 جم بروتين مصل الحليب (اللبن)، و50 جم بروتين الجبن، وملعقتان كبيرتان من زبد الفول السوداني.

مصادر الغذاء الكامل الموصى بها

البروتين	الكربوهيدرات	الخضراوات	الدهون
صدور الدجاج	دقيق الشوفان	البروكولي	زيت زيتون معصور على البارد
السمك البلطي	ارز بني	خضراوات خضراء	زبد الفول السوداني العضوي
سمك القد	بطاطس مخبوزة	القرنبيط	-
صدور الديك الرومي	بطاطا	الهليون	-
بياض البيض	خبز "إزيكيل"	الخس	-
لحم أحمر قليل الدهون	-	-	-

وجبة ساندويتشات السمك الرائعة

ها هي ساندويتشات السمك مع سلطة الملفوف (الكرنب) والأفوكادو على الطريقة الآسيوية.
ليس من المدهش أن تكون ساندويتشات السمك مشهورة للغاية، إنها تكون متعددة الاستعمال، ومغذية، وسهلة الإعداد، وتستطيع تناولها بيديك.. فلمَ لا تحبها؟
إن وصفتي تحتوي على سمك الـ "ماهي ماهي". سوف يفي بالمطلوب أي نوع آخر من السمك، ولكني أحب سمك الـ "ماهي ماهي"؛ لأنه يحتوي على لحم أبيض مكتنز يمكن تقطيعه إلى رقائق ويعطي مذاقًا حلوًا.

تستطيع شواء السمك، ولكن إعداده في الفرن على لوح معدني لا يلتصق الطعام به، كما نفعل هنا، يكون سهلاً ولا يجب أن تقلق بشأن التصاق السمك أو تفتته. إن استعمال لوح معدني مانع لالتصاق الطعام به يعني أيضًا أنك لا يجب أن تستعمل أي زيت إضافي، وهذا سوف يقلل تناولك للسعرات الحرارية. استمتع بتناول هذه الوجبة.

ما سوف تحتاج إليه:

- لوح معدني (أو اللوح الخاص بإعداد الكعك الحلو)
- مبسط طعام (ضد الحرارة)
- ملعقة
- طبقان متوسطان أو كبيران
- سكين مطبخ
- لوح تقطيع

الطريقة:

1) **السلطة:** في طبق كبير، اخلط الخل والواسابي، ثم أضف الملفوف (الكرنب) والبصل. تبّل هذا الخليط لمدة 30 دقيقة أو حتى ساعة واحدة. إن التتبيل سوف يجعل الملفوف والبصل طريين، بدون طهي، ولهذا سوف تحافظ على المغذيات الموجودة في الخضراوات. فور التتبيل، احتفظ بالسلطة حتى إعداد الساندويتشات.

2) **تتبيلة البندورة (الطماطم) والأفوكادو:** قطع الأفوكادو إلى نصفين، وانزع البذرة، وضع لب الأفوكادو في طبق خلط صغير. وفيما بعد، باستعمال ملعقة، اهرس الأفوكادو جيدًا، وأضف خليط الفلفل الحار الآسيوي، والبندورة (الطماطم)، والسيلانترو، والملح. اخلطها جيدًا، وغطّ الطبق واحتفظ به حتى التقديم.

3) **السمك:** سخن الفرن مسبقًا إلى درجة حرارة 350 درجة مئوية. بعد تقسيم سمك الـ "ماهي ماهي"، تبله بالملح والفلفل وضعه في الفرن على لوح معدني لمدة 10 إلى 12 دقيقة، وفور طهيه أخرجه من الفرن ودع السمك جانبًا لمدة 3 إلى 4 دقائق.

4) **إعداد الساندويتشات:** صفّ الملفوف (الكرنب) من مرق التتبيل وأضف ملعقة كبيرة من سلطة الملفوف (الكرنب) إلى كل شريحة من خبز الترتيه ثم أضف السمك وأنه بإضافة ملعقة كبيرة من خليط الأفوكادو و(البندورة) الطماطم، واستمتع بالوجبة!
(إن استبعاد الأفوكادو سوف يقلل بالفعل وجود السعرات الحرارية في هذا الطبق).

حقائق غذائية

حجم الحصة: ساندويتشان

السعرات الحرارية: 533 سعرًا حراريًا	الكربوهيدرات: 67 جرامًا
البروتين: 45 جرامًا	الدهون: 9 جرامات

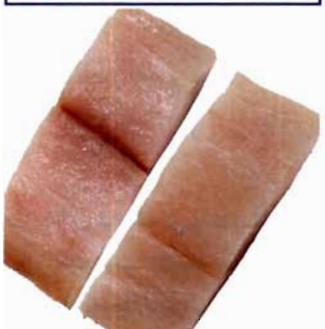


المكونات:
الحصص: 8 ساندويتشات (4 حصص)

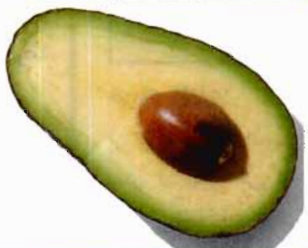
8 شرائح من خبز الترتيه المصنوع من القمح (الحنطة) الكامل، قطر الشريحة 15 سم



كوب من البندورة (الطماطم) المقطعة إلى مكعبات



نصف كيلوجرام تقريبًا من شرائح سمك الـ "ماهي ماهي" أو البلطي، تقطع إلى 8 أصابع طول الواحد 10 سم (حصص تزن 56 جم)



ثمرة من الأفوكادو



½ كوب من البصل الأحمر المقطع إلى شرائح



مكونات إضافية:
¼ كوب من خل الأرز
ملعقة كبيرة من الواسابي الجاهز
كوب من الملفوف (الكرنب) المقطع الأبيض
ملعقة كبيرة من معجون الفلفل الاحمر الحار الآسيوي
ملح وفلفل للتتبيل
¼ كوب من السيلانترو
رقائق الليم، على حسب الرغبة.

نظام غذائي جديد من أجل زيادة حجم العضلات

عزيزتي مجلة "عالم الرياضة":

لا يزيد حجم عضلاتي، وأعاني زيادة في دهون الصدر، ولكني أعتقد أنني أتناول الطعام الصحي.. فهل هناك أي خطإ في نظامي الغذائي؟



عزيزي القارئ:

إن قلة التقدم في الجمنازيوم برفقة زيادة دهون الصدر يمكن أن تشير إلى قلة معدلات التستوستيرون، ولن يدهشني إذا قلت إن رغبتك الجنسية كانت منخفضة أيضًا. إن نظامك الغذائي - بينما يبدو صحيًا ظاهريًا - ربما يسحق التستوستيرون لديك، وبالخطأ قدرتك على زيادة حجم العضلات وفقد الدهون.

إنك تتناول مقدارًا جيدًا بعض الشيء من منتجات الحبوب، وقد ارتبط القمح (الحنطة) بزيادة معدلات الإستروجين (ويسبب ذلك انخفاض التستوستيرون). إن حصتك من الدهون منخفضة، وبينما يمنعك ذلك من تناول السعرات الحرارية، فإنك تحرم جسمك من أحد المواد المحفزة المهمة التي يحتاج إليها لإنتاج التستوستيرون. يجب أن تبدأ بتناول الأغذية التي تكون غنية بالدهون الأحادية غير المشبعة، مثل الأفوكادو، والمكسرات، وزيت الزيتون.

لا تخشَ إضافة صفار بيضة أو بيضتين إلى البيض الذي تتناوله. إن التستوستيرون يُصنع من الكوليستيرول، وقد أظهرت الدراسات العلمية أن الكوليستيرول الغذائي لا يزيد معدلات الكوليستيرول الضار (LDL) في الدم.

إن تناولك لبذور الكتان يكون سلاحًا ذا حدين. إنه طعام مفيد جدًا من الناحية الغذائية حيث يحتوي على الألياف، والدهون الصحية، والفيتامينات، ويحتوي أيضًا على مركبات كيميائية تسمى "لينانات"، التي تشتهر بإحداث تأثير إستروجيني ضعيف. من أجل ذلك السبب، تفاد هذه البذور.

يمكن أن يمثل أيضًا لبن الصويا مشكلة. إن الصويا

معلومات تهم لاعب كمال الأجسام

من عالم الأبحاث ـ أحدث الاكتشافات في مجالات التدريب ، والرياضات، وعلم وظائف الأعضاء والتغذية ، علم النفس و الصحة

تحتوي على الأيزوفلافونات الإستروجينية التي يمكن أن تؤثر في التستوستيرون بصورة سلبية؛ ولذلك أقترح التحول إلى تناول بذور نبات القنب الهندي، أو اللوز، أو لبن الأرز في عصائرك. أضف بعضًا من البروكولي، أو الملفوف (الكرنب)، أو القرنبيط، أو ملفوف (كرنب) "بروكسل" إلى السلطات الخاصة بك. إن هذه الخضراوات تحتوي على ثلاثة عناصر فعالة تصد الإستروجين وتمنعه. أخيرًا، خذ بعين الاعتبار تناول المكملات الغذائية. إن الـ "ماكا" يعد نباتًا جذريًا مشهورًا بتأثيراته الهرمونية الممتازة. يعد الزنك أيضًا عنصرًا ضروريًا من أجل إنتاج التستوستيرون. وأوصي بتناول ثلاث كبسولات من أسبارتيت الزنك والمغنسيوم قبل النوم.

النظام الغذائي القديم

الوجبة الأولى:

½ كوب من قشدة القمح (الحنطة) (يؤخذ المقدار دون طهيها)

بياض 6 بيضات

شريحة من الخبز المصنوع من القمح (الحنطة) الكامل

الوجبة الثانية:

مغرفتان من بروتين مصل الحليب (اللبن)

224 جم من الحليب (اللبن) المنزوع الدسم

ثمرة من الموز

ملعقة كبيرة من دقيق بذور الكتان المطحونة

الوجبة الثالثة:

ساندويتش من الدجاج المشوي:

شريحتان من الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة

140 جم من صدور الدجاج المشوية

خس، وبندورة (طماطم)، ومسترده

الوجبة الرابعة:

عصير:

كوبان من لبن الصويا

ثمرة من الموز

½ كوب من الفريز (الفراولة)

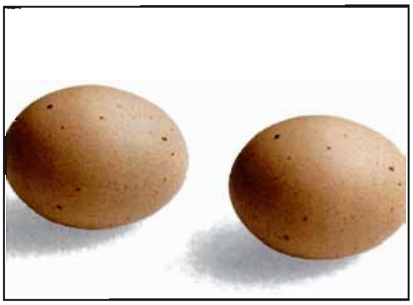
ملعقة كبيرة من زبد الفول السوداني

الوجبة الخامسة:

196 جم من السمك المفلطح

ثمرة متوسطة من البطاطا المخبوزة

سلطة جانبية بتتبيلة إيطالية قليلة الدهون



النظام الغذائي الجديد

الوجبة الأولى:

¼ كوب من الشوفان الجاهز

بيضتان كاملتان (بيض عضوي من دجاج حر الحركة)

بياض 4 بيضات (بيض عضوي من دجاج حر الحركة)

الوجبة الثانية:

مغرفتان من بروتين مصل الحليب (اللبن)

224 جم من الحليب (اللبن) العضوي

ثمرة من الموز

ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

ملعقة كبيرة من مسحوق الـ "ماكا"

الوجبة الثالثة:

3 أكواب من خضراوات السلطة

140 جم من الدجاج الحر الحركة المشوي

¼ ثمرة من الأفوكادو

تتبيلة من زيت الزيتون والخل

الوجبة الرابعة:

عصير:

كوبان من لبن الأرز

مغرفة من بروتين الأرز

ثمرة من الموز

½ كوب من الفريز (الفراولة)

ملعقة كبيرة من زبد اللوز

ملعقة كبيرة من مسحوق الـ "ماكا"

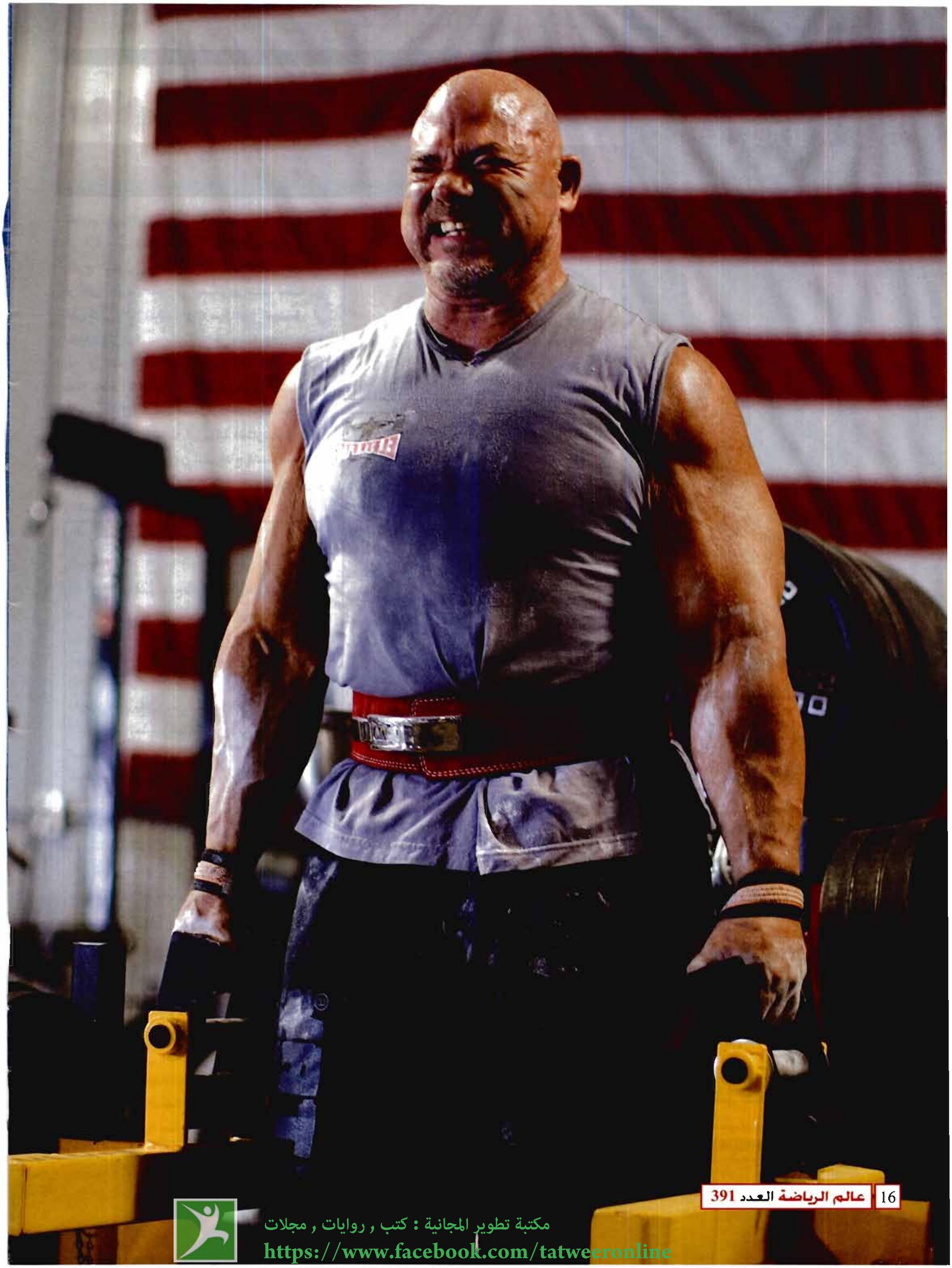
الوجبة الخامسة:

196 جم من السلمون (البري)

ثمرة متوسطة من البطاطس المخبوزة

كوبان من البروكولي

لقد ارتبط القمح (الحنطة) بزيادة الإستروجين، مما يسبب انخفاضًا في معدلات التستوستيرون



"ديف تيت" صاحب أهم إنجاز في عالم اللياقة البدنية



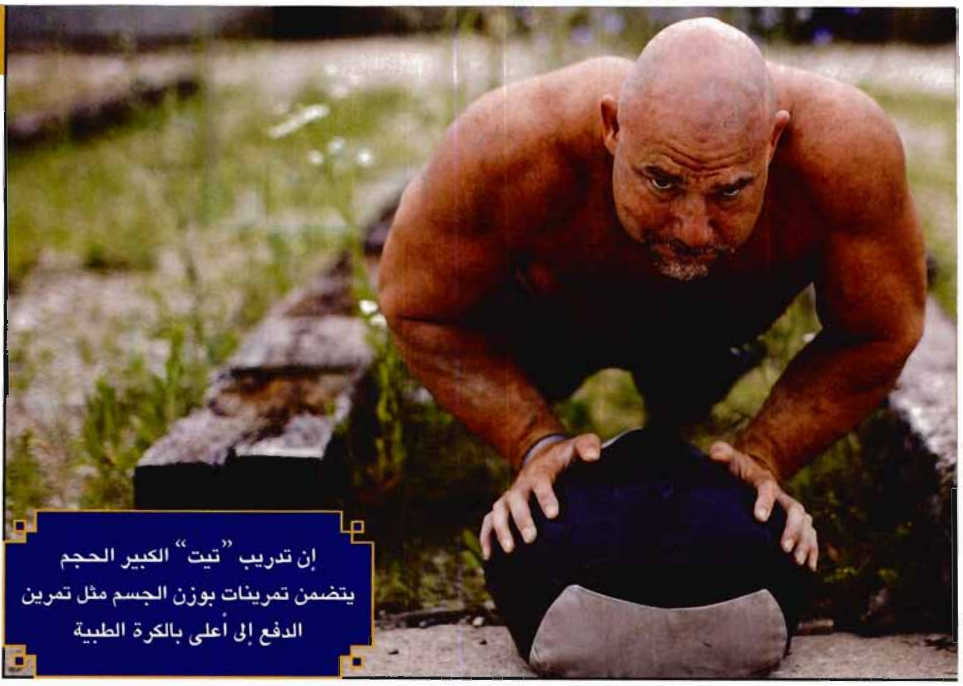
يؤدي "تيت" تمرين هز الكتفين بجهاز "ريك شو" وهو أحد المنتجات الكثيرة التي قدمها للصناعة

إن الرجل الذي بدأ ثورة على الإنترنت في عالم اللياقة البدنية يتحدث عن التدريب العنيف، والتجارة، ومستقبل الصناعة.

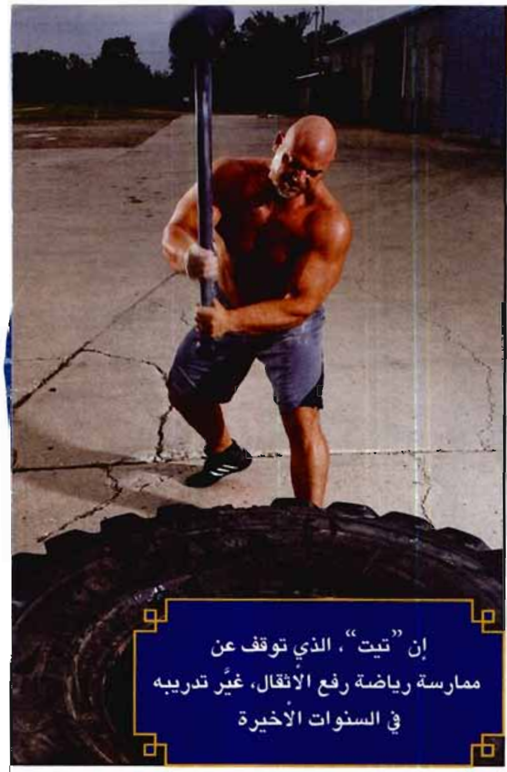
يذهب "ديف تيت" إلى الجمنازيوم من أجل الأسباب نفسها التي تدفعك إلى ذلك. إنه ذلك الطفل الذي تحول إلى رفع الأثقال وحرص عليه؛ لأن رفع الأثقال وصل به إلى مراتب لم ولن يمكنه أي شيء آخر من الوصول إليها. لقد وجد التدريب كما وجدته أنت تمامًا، ولن يصرفه عن ذهنه مهما كان الثمن، وقد أحدث ثورة صناعية في طريقه.

إن "تيت"، المؤسس والرئيس التنفيذي للشركة العملاقة في الصناعة الرياضية "إليت فيتنس"، قد حاول الاستفادة من شبكة الإنترنت للمرة الأولى في عام 1998، باحثًا عن معلومات لمساعدته على دعم تدريبه الشخصي. إن العمل كمدرب في ذلك الحين – وقيامه بممارسة التدريب مع "لوي سيمونز" في جمنازيوم "وست سايد باربيل كلوب" في "كولومبوس" كرافع أثقال متنافس– جعله يلاحظ ندرة مواقع التدريب الجيد على الإنترنت، وسعى للتغلب على ذلك الوضع عن طريق ابتكار موقع بسيط يقدم الأسئلة والإجابات حيث كان القراء يستطيعون إيجاد معلومات قيمة عن رفع الأثقال يقدمها "تيت" وآخرون كان يحترمهم.

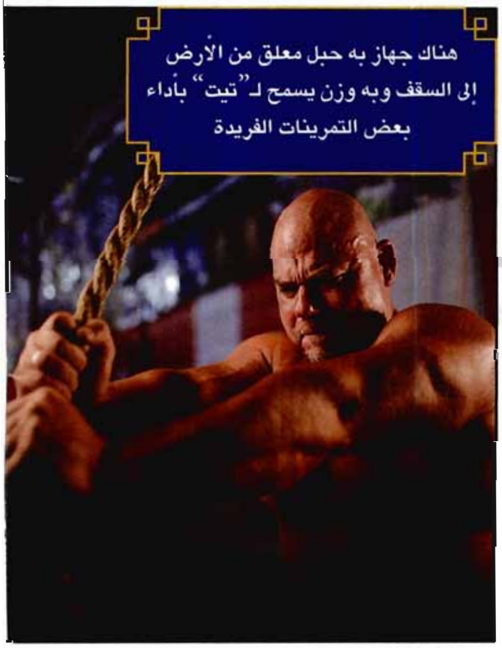
ومع ذلك، الشيء الذي لم يتخيله قط مطلقًا كان شركة رياضية تُقدر بملايين الدولارات صارت المورِّد المطلوب للأدوات الرياضية للعشرات من الجامعات المرموقة والشركات الرياضية الاحترافية. كانت فكرة "تيت" الأولى – قد خطرت بباله وهو يجلس إلى الحاسب الآلي في حجرة نوم متواضعة ومُولت بواسطة بطاقة ائتمان – العمل ببساطة على اتصال الأشخاص ببعضهم البعض وعرض مزايا العديد من الأنظمة والأساليب على قرائه الذين لم يكونوا معتادين عليها تمامًا. ◁



إن تدريب "تيت" الكبير الحجم يتضمن تمرينات بوزن الجسم مثل تمرين الدفع إلى أعلى بالكرة الطبية



إن "تيت"، الذي توقف عن ممارسة رياضة رفع الأثقال، غيَّر تدريبه في السنوات الأخيرة



هناك جهاز به حبل معلق من الأرض إلى السقف وبه وزن يسمح لـ"تيت" بأداء بعض التمرينات الفريدة

يقول "تيت": "كل شيء كان مقسمًا آنذاك. كان مدربو القوة يفعلون ما كانوا مؤهلين له، وكان رافعو الأثقال يفعلون دورهم الحقيقي وكذلك أيضًا المدربون الشخصيون. لم يكن أي شخص يحترم الرجال الآخرين. قال المدربون إن أي شخص آخر لم يكن ليعرف ما كانوا يفعلونه لأنهم لم يكونوا مدربين معتمدين، وقال المدربون إن أولئك المدربين الجدد لم تكن لديهم أية خبرة عالمية حقيقية، ولم يعتقد أي شخص أن إخصائيي العلاج الطبيعي كانوا يعرفون ما كانوا يفعلونه؛ لأنهم لم يستطيعوا رفع أي وزن حقيقي. لقد كان هذا أشبه بمعركة طاحنة تحدث في ذلك المكان".

ثورة على الإنترنت:

خلال العقد التالي، حوَّل "تيت" موقعه إلى مرشح الإنترنت الأساسي – منصة الإطلاق لكل فكرة تدريبية جديدة ومبدعة بالفعل في عالم اللياقة البدنية اليوم. من الكرات الحديدية إلى المزلجة "براولر" وحتى التدريب بالأربطة المطاطية والسلاسل الحديدية، ربما لم يبتكر "تيت" بنفسه أيًا من ذلك، ولكن تصديقه المميز على كل ذلك يعد أقوى شكل من الشرعية في الرياضة. إذا رأيت شخصًا ما يدفع المزلجة "براولر"، أو يتدرب على البنش ببار سميك، أو يقلب إطارًا، فمن المحتمل أنك تستطيع أن تعزو تلك المعلومات بطريقة أو بأخرى إلى "تيت" وموقعه الذي يعرض الأسئلة والإجابات.

يقول "تيت": "تكون لديك كل هذه المعلومات في جميع أنحاء العالم، وكلما استطعت إدخال أكبر كم من المعلومات في هذا المرشح، زاد احتمال حصولك على شيء جيد يخرج إليك من الجانب الآخر من المرشح. هذا هو المكان الذي ضم أفكارًا مثل المزلجة "براولر" حيث تولدت من خلاله وهُذبت".

إن العملية تكون بسيطة، ولكن السلسلة الكاملة التي يجب أن تمر بها فكرة ما لا تكون كذلك بالتأكيد. عندما يُطرح منتج على "تيت" كشيء يجب أن تتولى أمره شركة "إليت فيتنس" فإنه سوف يعرضه على هيئة العاملين معه – هم أشخاص متخصصون مشهورون مثل "ألوين كوسجروف"، و"جو ديفرانكو"، و"مات كروزكزيلسكي" – مرسلاً إليهم نماذج أصلية لاستعمالهم الشخصي عند الضرورة. ومن ثم يجمع "تيت" الآراء ويقترح التعديلات على المصنعين العاملين معه، وما يظهر في النهاية هو أداة تدريب يمكن أن يستعملها بالفعل أفضل المدربين، أو كما يحدث غالبًا قطعة أخرى من الخردة تُضاف إلى كومة الخردة الضخمة الخاصة بـ "تيت".

يقول "تيت": "إن البائعين وتجار الجملة يكونون ماهرين حقًا فيما يفعلونه، وهو صنع المنتجات، ولكن لا يكونون ماهرين جدًا في صنع المنتجات التي تستعملها القاعدة العريضة من الناس، وهكذا تساعد الجميع عملية التنقية والتهذيب الخاصة بنا من خلال المرشحات".

هناك منتجات مثل المزلجة "براولر" تحقق نجاحًا كبيرًا في مراكز التدريب المشهورة مثل المراكز التي يملكها ويديرها مجموعة "تيت" الممتازة من المدربين، الذين يأتمنهم على استنباط أفكار جديدة إلى الذهن للاستفادة منها: مفاهيم جديدة، ومعدلات من المجموعات والتكرارات، وأساليب تدريب فريدة. وهؤلاء المدربون يقدمون أفكارهم على الموقع "يوتيوب"، غالبًا من خلال تمرينات يشرحها ويصفها رياضيون عالميون، وهكذا تكون الأمور شيقة وممتعة.

يقول "تيت": "إن هؤلاء الرجال يجربون ذلك، ويكون مفيدًا، ولكن المستفيد الأكبر من الأمر بأسره هو مجموعة القراء. إنهم يجربون ما يرون رجالنا يفعلونه، ويرون بأنفسهم أن ذلك يكون مفيدًا، ويكون ذلك عندما يبدأ الانتشار كفيروس. إنه ينتشر انتشارًا واسعًا. ينطبق الكلام على المزلجة "براولر" والبارات السميكة، وكل تلك الأدوات، وهذا ما يحدث بالفعل".

مواصلة التقدم:

في أي صناعة، لا تظل متمشيا مع التطورات الجديدة عن طريق الجلوس إلى مكتب طوال اليوم دون فعل أي شيء. جوهر عمل "تيت" – والشيء الأساسي الذي يحاول توضيحه إلى كل شخص يكون على اتصال به كل يوم – هو الشغف أو الولع.

الشغف بالتدريب، والشغف بعمله، والشغف بمساعدة زبائنه على التحسن، والشغف بالتدريب بالأوزان الذي غير حياته عندما كان شخصًا ضعيفًا دائم الغضب، يعاني خللاً في القدرة على القراءة، ويزن 44 كجم، ويعيش ويترعرع في

"فيندلاي" بـ "أوهايو".

عندما تكون قد حققت نجاحًا كرياضي وبنيت عملاً تجاريًا ناجحًا، يكون هناك شرف معين متأصل في إرهاق نفسك تمامًا في الجمنازيوم في الوقت الذي لا يجب فيه القيام بذلك. لا يزال "تيت" يتدرب، ويتدرب بجدية في الجمنازيوم الذي صممه لنفسه: صالة عرض ضخمة خاصة بالأدوات التدريبية التي تقدمها شركة "إليت فيتنس"، والتي أطلق عليها اسم "المجمع" الذي يؤدي دورًا إضافيًا كمكان لأداء دوراته التدريبية الأسطورية المفعمة بالقوة - وهي عطلات أسبوعية حيث يأتي عشرات من أقوى الرجال في العالم إلى المركز الرئيسي لشركة "إليت فيتنس" في "لندن" بـ "أوهايو" من أجل التدريب، بل التدريب العنيف، وإلقاء نظرة سريعة على أحدث عروض الشركة من أدوات التدريب.

يقول "تيت": "إن طريقة تدريبي قد تغيرت عما كانت عليه عندما بدأت التدريب لأول مرة، ولكن المبادئ الأساسية لسبب قيامي بالتدريب تظل دائمًا ثابتة. أحب فقط القيام بهذا التدريب الشاق وهو ميزة تنافسية، لأنني عندما أرهق نفسي تمامًا خلال ذلك التدريب، وأستغرق فيه تماما كما أفعل دائمًا، فيعني ذلك أنني أستطيع أن أقيم علاقة منطقية مع ذلك الزبون الدائم الموجود في نهاية الصف؛ لأن ذلك هو ما يفعله بالضبط".

الطريق إلى الأمام:

لفهم سبب قيام الأشخاص بالتدريب بالطريقة التي يتبعونها، من الضروري ملاحظة معرفتنا فيما يتعلق بكل من علم التدريب والمجتمع. بالنسبة إلى "تيت"، فإن كلا منهما يكون انعكاسًا للآخر، ويعمل الجمنازيوم كعالم مصغر للثقافة السائدة - حيث كان "الاكتفاء بالحد الأدنى" رائجًا في نصف العقد الماضي أو أكثر. إن ذلك الأسلوب، مثل كل اتجاه دوري في اللياقة البدنية قبله، يبدو أنه يُقدر له أن يتلاشى عاجلاً وليس آجلاً، وقد وُجِدَ "تيت" وشركة "إليت فيتنس" لرفضه وتفاديه.

يقول "تيت": "إن تلك البرامج السريعة التي تؤدي فيها تمرينين فقط في الأسبوع مرتين في الأسبوع صارت مشهورة؛ لأنها تتناغم مع قيم جيل كسول. إن الجيل السابق كان يريد فقط أن يؤدي الحد الأدنى من التدريب المطلوب ولا شيء آخر. كانت تلك القاعدة عامة ورائجة، ولكن يبدو أن هذه الأجيال الجديدة مختلفة قليلاً، ويبدو لي أنها تستطيع أن تدرك حقيقة الخطأ بصورة أفضل".

ما يقوله "تيت" يعني أن ذلك التدريب الأكبر حجمًا يكون في طريقه إلى العودة، وهو تغير نموذجي سوف ترى انعكاسه على الصناعة الخاصة بعالم اللياقة البدنية. في عالم فائق التنافس حيث يتم صرف الموظفين القدامى، يعرف الأشخاص أنهم يجب أن يبذلوا قصارى جهدهم للحفاظ على الوضع الراهن، وبقدر اهتمامهم سوف يتحول ذلك الموقف إلى طريقة قيامهم بالتدريب. يشير "تيت" إلى الزيادة الهائلة في شعبية التدريب على طريقة رياضة القتال الحر كدليل على أن الصناعة تكون مهيأة لتغيير مهم.

يقول "تيت": "هذه لا تعتبر تدريبات سريعة، ويمكن أن يجعلك ذلك النوع من التدريب تتدرب خمس ساعات في اليوم. هؤلاء الرجال ربما لا يحبون القتال بالضرورة، ولكن بدؤوا يرون أنهم يستطيعون التدريب بصورة أقوى، وذلك التدريب الشاق الذي يؤدونه سوف يكون مفيدًا. إنهم يستدعون الجيل الذي أتى قبلهم، ويقولون: "حسنًا، إنك تؤدي ذلك الكم الكبير من التدريب، وقد استفدت من ذلك. أستطيع أن أؤدي هذا الكم الكبير الإضافي، وإذا فعلت ذلك فسوف أحطم رأسك"".

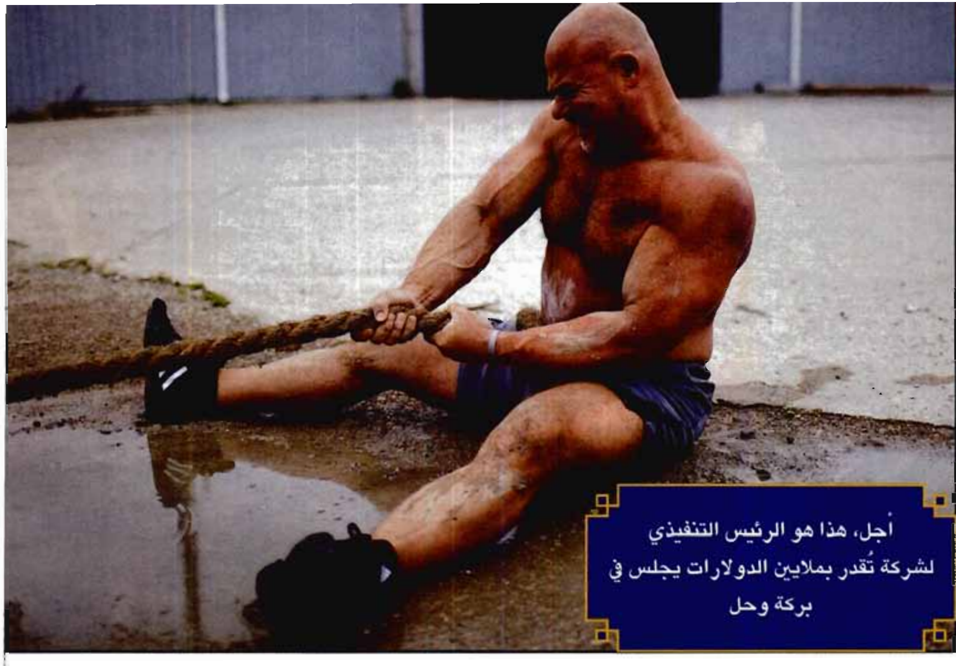
المشهد العام:

إن صالات الجمنازيوم التجارية المشهورة سوف تظل دائمًا كما هي، وسوف تستمر ببساطة في خدمة الأعضاء أنفسهم من السكان الذين لا يكون التدريب أولوية أساسية بالنسبة إليهم. في الواقع، يقول "تيت" إنها سوف تستمر في محاولة إبعاد تلك القاعدة من فكر الزبائن؛ لأنها تستبعد كل شخص ربما ينحرف عن قواعدها التدريبية القائمة. إن رافعي الأثقال الأوليمبيين لم يظهروا منذ 30 عامًا، وقد صرف من الخدمة رافعو الأثقال التقليديون منذ 20 عامًا، وسوف يكون لاعبو كمال الأجسام الأقوياء الجيل التالي الذي سوف يختفي وهؤلاء الرجال يحتاجون جميعًا إلى أماكن للتدريب.

يقول "تيت": "سوف تزيد هذه الأماكن الخاصة الشبيهة بالمستودعات بصورة كبيرة خلال السنوات الخمس القادمة، وسوف تستمر صالات الجمنازيوم التجارية في الاختفاء من ذلك السوق التدريبي القوي، وسوف يساعد ذلك على توسيع رقعة ذلك السوق من أجل هذه الأماكن الخاصة، وسوف تكون مربحة جدًا".

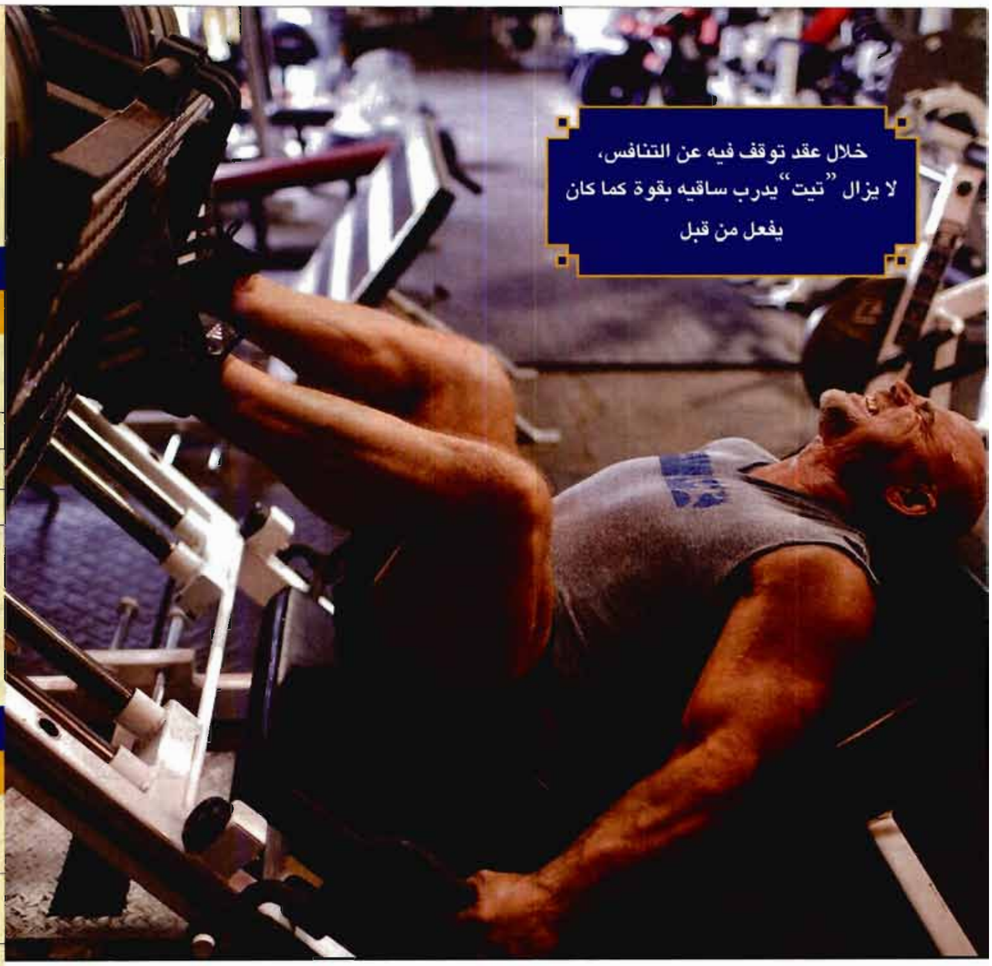
مع كل ذلك - حجم التدريب الكبير، والتدريب الأقوى، وطريقة تطور الصناعة - سوف تنعم النظر مباشرةً إلى أعلى المرشح الخاص بـ "تيت". هناك إحساس بأن شيئًا ما يتشكل، ولكن لا أحد - ولا حتى "تيت" - يمكن أن يقول بالضبط ما سوف يخرج من الطرف الآخر فور أن تكون هذه الأفكار في المعمل. ومن المبكر جدًا أيضًا القول بالمكان الذي سوف يقودنا إليه كل ذلك أو ما ربما سوف يحدث. بالنسبة إلى "تيت" وشركة "إليت فيتنس"، فإن الأشخاص ذوي الآراء الطريفة يجب أن يؤخذوا بعين الاعتبار. عندما يقترب منه ابن عمه الزائد الوزن "لاري" - الذي لم يتبع أي نظام غذائي أو يؤدِّ تمرين الدفع إلى أعلى في خلال 10 سنوات- في عشاء عيد الشكر باحثًا عن نصيحة غذائية وتدريبية، يجمد بصر "تيت" لأن "لاري" لا يكون الرجل الذي لديه الحق لمساعدة الآخرين. مع ذلك، هناك أشخاص تكون لديهم المعرفة، والوقت، والحافز لتوجيه "لاري"، وأولئك يكونون الأشخاص الذي يريد "تيت" اهتمامهم - إنهم الأشخاص الذين يهتمون بالفعل بالآخرين.

يقول "تيت": "يكون لدينا الحق في العمل من أجل الأشخاص المتحمسين وتحسين أوضاعهم؛ لأن كل شيء يصير في النهاية اتجاهًا سائدًا يبدأ مع أولئك الرجال أصحاب التعديلات الأولى. إذا قمت بالسير في متجر يعرض تخفيضات فسوف تجد تخفيضات على الكرات الحديدية والمزلجات "براولر" الآن، ولكن يرجع الفضل في ذلك إلى المحترفين الذين استعملوها واكتشفوا ما يجب فعله بها.. وهكذا تسير الأمور. في خلال عامين من الآن، سوف يكون هناك شيء آخر، وسوف نكون الأشخاص الذين سوف يضعونه في المرشح".



أجل، هذا هو الرئيس التنفيذي لشركة تُقدر بملايين الدولارات يجلس في بركة وحل

إن طريقة تدريبي قد تغيرت عما كانت عليه عندما بدأت، ولكن تظل المبادئ الأساسية كما هي



تدرَّب مثل "تيت"

كرافع أثقال محنك ومتخرج في جمنازيوم "وست سايد باربيل"، صمم "ديف تيت" برنامجه التدريبي الحالي بمساعدة رفيق التدريب السابق "جون ميدوز".

الساقان

التمرين	المجموعات	التكرارات
مرجحة الساقين من وضع الجلوس	3* 3	10 10
دفع الساقين	6**	8
الاندفاع إلى الأمام	1	حتى الإجهاد
الهجوم الخلفي	2	10

* مجموعات إحمائية.

** ابدأ بقرص حديدي واحد على كل جانب، ثم أضف قرصًا آخر في كل مجموعة حتى تصل إلى استعمال ثلاثة أقراص. أدِّ مجموعتين بثلاثة أقراص، ثم استبعد واحدًا في كل مجموعة حتى تعود إلى استعمال قرص واحد.

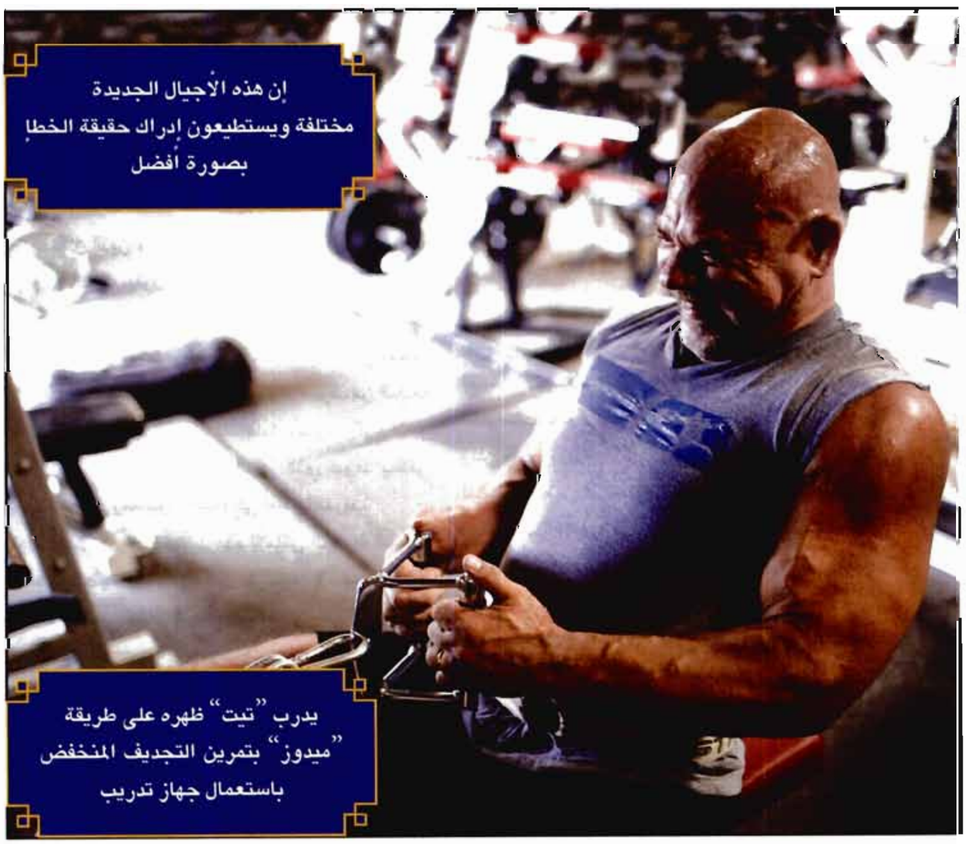
الصدر

التمرين	المجموعات	التكرارات
الضغط باستعمال جهاز تدريب	3* 3	10 8
الضغط باستعمال جذع شجرة وبنش مائل	2* 3	6 6
الضغط باستعمال الدمبل وبنش مستو	2* 2	8 8
الغطس باستعمال البارين المتوازيين	2	حتى الإجهاد

* مجموعات إحمائية.

الظهر

التمرين	المجموعات	التكرارات
الجذب إلى أسفل من زاويتين	4	8
الجذب المدعم إلى أعلى	3	15(بقبضتين واسعتين) 15(بقبضتين ضيقتين)
التجديف بالدمبل مع التوقف التام	3	10
التجديف المنخفض باستعمال جهاز تدريب	4 2	10 حتى الإجهاد
الجذب إلى أسفل بذراع مستقيمة	5	حتى الإجهاد المتوسط
– مجموعة ثنائية مع – الجذب إلى أسفل بالمقبض (D)	5	بوزن حتى الإجهاد
هز الكتفين	3	10
الرفع الخلفي بزاوية 45 درجة	3	15



الكتفان

التكرارات	المجموعات	التمرين
20	3	المرجحة الجانبية بالدمبل
*	4	الرفرفة باستعمال جهاز تدريب لتدريب الرأسين الخلفيين من العضلتين الداليتين
**	3	الرفرفة باستعمال المرجحة لتدريب الرأسين الخلفيين من العضلتين الداليتين
حتى الإجهاد	3	الجذب إلى الخارج باستعمال أربطة التدريب

* أداء مجموعات تنازلية مع الحصول على راحة لمدة دقيقتين بين المجموعات كما يلي: 30، 25، 20، 15.

** أدِّ 60 تكرارًا، وانقص ثقل الوزن إلى النصف ثم أدِّ 30 تكرارًا. كرر هذه العملية وأدِّ 15 تكرارًا في مجموعتك الأخيرة.

الترايسبس

(تؤدى كمجموعة تدريبية للكوادريسبس بدون راحة)

التكرارات	المجموعات	التمرين
12	4	الدفع إلى أسفل باستعمال الحبل الموجود أعلى الرأس
6	4	الركلة الخلفية
10	4	الدفع إلى أسفل بالحبل
10	4	الغطس من وضع الجلوس

البايسبس

التكرارات	المجموعات	التمرين
10	4	المرجحة بالدمبل
10	4	المرجحة بطريقة المطرقة بالبار السميك المتعرج
10	3	المرجحة بطريقة المطرقة
10	3	المرجحة العكسية بطريقة المطرقة بالبار السميك المتعرج

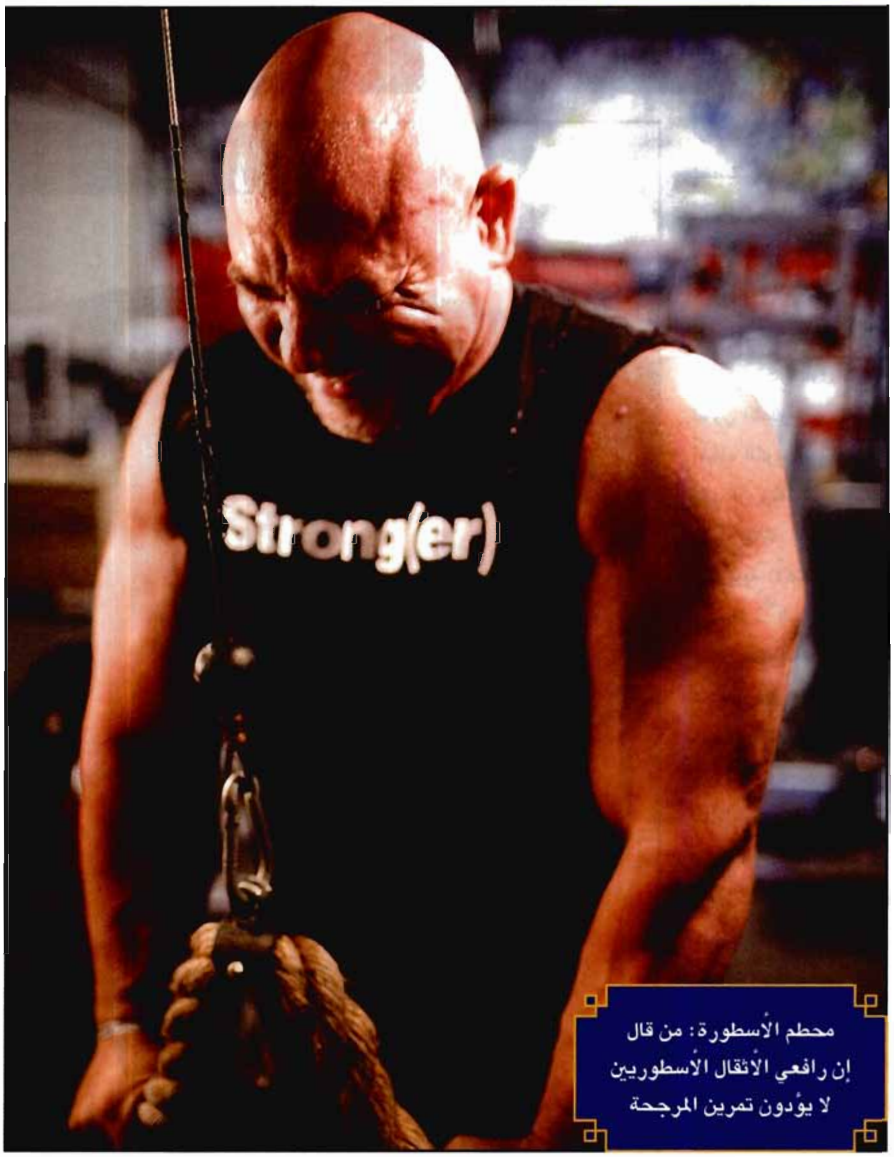
■



يؤدي "تيت" تمرين الدفع إلى أسفل بالحبل كجزء من مجموعة عنيفة لتدريب الكوادريسبس



إن ملحقات البارات السميكة تكون دعامة أساسية في سلسلة منتجات "تيت"



محطم الأسطورة: من قال إن رافعي الأثقال الأسطوريين لا يؤدون تمرين المرجحة

خطة غذائية لبناء الكتلة العضلية وحرق الدهون وتناول كل ألوان الطعام

أرسل الطعام "السيئ" مباشرةً إلى عضلاتك وليس إلى معدتك.

إن زيادة العضلات يجب أن تكون أمرًا ممتعًا، ولكن الطريقة التي يصمم من خلالها بعض إخصائيي التغذية الخطط الغذائية البنائية للعضلات لا تكون جيدة.

إنهم يطلبون منك إحصاء السعرات الحرارية بدقة وتخطيط وجباتك مقدمًا بشكل جيد، مما يجعلك تختار من قائمة قصيرة أغذية ممتازة.. ولحسن الحظ، لا يكون أي من ذلك ضروريًا ولا يكون فعالاً مثل الخطة التي نقدمها هنا.

كل ما تحتاج إليه لزيادة الكتلة العضلية هو مصدر ثابت من السعرات الحرارية، وكيفية تحديد وقت لتناول كربوهيدراتك بصورة مناسبة، وها هي كيفية الاستفادة من ذلك: تناول الأغذية البروتينية والدهون والخضراوات خلال تدريبك كل يوم وبعد التدريب أضف الكربوهيدرات إلى الأغذية. إن كمية الكربوهيدرات ونوعها التي تتناولها سوف يتنوعان وفقًا لنوع التدريب الذي أديته في ذلك اليوم والوقت الذي أديت فيه ذلك (لدينا ثلاثة اختيارات للمتدربين في الصباح، ومنتصف اليوم، والمساء). في أيامك التدريبية الأعنف وتدريباتك الثانوية، سوف تكون قادرًا على تناول الكربوهيدرات المسماة بـ"السيئة" بالفعل - نتحدث عن كل الأغذية السكرية والنشوية التي يقول معظم الخبراء إنه يجب تجنبها - دون زيادة الدهون بشكل يمكن إدراكه.

تستطيع فعل هذا لأن التدريب بالأوزان يغير طريقة استجابة جسمك لزيادة سكر الدم. ولبضع ساعات بعد رفع الأثقال، ترسل الكربوهيدرات (خاصةً النوع السريع الهضم منها) إشارة نمو هرمونية هائلة تستجيب لها الخلايا العضلية فقط. مع ذلك، تكون الفاعلية متوقفة على تقليل تناول الكربوهيدرات إلى أدنى حد ممكن في وجباتك المتناولة قبل التدريب. إذا حصلت على زيادة في سكر الدم في أي وقت آخر من اليوم، فسوف توقف عملية حرق جسمك للدهون وتخزين السعرات الحرارية في بطنك.

انظر إلى "الجيد ضد السيئ" من أجل الحصول على قائمة من الأغذية المقبولة لتناولها بعد التدريب، واهتم بالإرشادات الغذائية الخاصة بكل يوم من أيام التدريب. سوف يكون نظامك الغذائي في اليومين الأول والرابع مختلفًا عما هو عليه في اليومين الثالث والسادس وهكذا. في الخطط الغذائية الخاصة بالمتدربين في الصباح، ومنتصف اليوم، والمساء، سوف ترى توجيهات لتناول الوجبات البروتينية والكربوهيدراتية بعد تدريباتك. الإرشادات الخاصة بما يجب تناوله والكمية التي يجب تناولها تتعلق

التغذية البنائية للعضلات





بالتدريب الذي تؤديه، وتكون محددة لك في الأجزاء الخاصة بـ "التدريب الأساسي، والتدريب الثانوي، والتدريب القلبي" على الصفحات التالية. وحينما يقال إنه يجب تعديل حصتك من مخفوق يتناول قبل التدريب وبعده، نشير إلى أي مسحوق من بروتين مصل الحليب (اللبن) الأحادي (قبل التدريب) ومسحوق بروتين مصل الحليب (اللبن) الأحادي مع الذرة البيضاء أو المالتوديكسترين (أو أي مسحوق مشهور من الكربوهيدرات بعد التدريب) الذي تختاره.

الخطة الغذائية اليومية

التدريب الصباحي:

عند الاستيقاظ:

مخفوق من بروتين مصل الحليب (اللبن) الأحادي

7 صباحًا - 3 مساء:

التدريب، ثم وجبات بروتينية وكربوهيدراتية بناءً على يوم التدريب

5 مساء:

224 جرامًا من شرائح اللحم البقري، سبانخ محمرة مع فلفل رومي وبصل

7 مساء:

مخفوق من بروتين مصل الحليب (اللبن) الأحادي

9 مساء:

كوبان من الجبن الحالوم وحفنتان من اللوز

التدريب منتصف اليوم:

7 صباحًا:

عجة بيض من 6 بيضات كاملة، وكوب من عيش الغراب، وفلفل رومي، وبصل

4 شرائح من اللحم المقدد المملح

9 صباحًا:

كوبان من الجبن الحالوم وحفنتان من اللوز

12 ظهرًا - 7 مساء:

التدريب، ثم وجبات بروتينية وكربوهيدراتية بناءً على يوم التدريب

9 مساء - 11 مساء:

مخفوق بروتيني قليل الكربوهيدرات

التدريب المسائي:

7 صباحًا:

عجة بيض من 6 بيضات كاملة، كوب من عيش الغراب، وفلفل رومي، وبصل

4 شرائح من اللحم المقدد المملح

9 صباحًا:

مخفوق بروتيني قليل الكربوهيدرات

12 ظهرًا:

صدران من الدجاج المشوي مع السبانخ

3 مساء:

84 جرامًا من اللحم البقري المقدد، وحفنتان من اللوز

5 مساء - وقت النوم:

التدريب، ثم وجبات بروتينية وكربوهيدراتية بناءً على يوم التدريب

كل ما تحتاج إليه لزيادة الكتلة العضلية هو مصدر ثابت من الكربوهيدرات وتوقيت مناسب لتناولها

قائمة الطعام الأسبوعية

اليومان 1 + 4: التدريب العنيف بالأوزان الثقيلة

خذ لمرتين الحصة المقترحة من مسحوقك المتناول قبل التدريب وبعده. تناول وجبتين إلى ثلاث وجبات من البروتين والكربوهيدرات بعد التدريب بحيث تحتوي كل منها على 30 إلى 40 جرامًا من البروتين و60 إلى 100 جرام من الكربوهيدرات. إن نصف مقدار الكربوهيدرات يجب أن يكون من الطعام الجيد والسيئ.

اليومان 2+5: التدريب الثانوي (المساعد)

خذ لثلاث مرات الحصة المقترحة من مسحوقك المتناول قبل التدريب وبعده. تناول أربع وجبات بعد التدريب بحيث تحتوي كل منها على 30 إلى 40 جرامًا من البروتين و60 إلى 100 جرام من الكربوهيدرات، ويجب أن يكون كل مقدار الكربوهيدرات من الطعام السيئ.

اليومان 3+6: التدريب القلبي

تناول الحصة المقترحة من مخفوقك المتناول بعد التدريب. تناول وجبتين إلى ثلاث وجبات بحيث تحتوي كل منها على 20 إلى 30 جرامًا من الكربوهيدرات الجيدة.

اليوم السابع: تناول البيتزا وادخل إلى النوم

الإرشاد الوحيد اليوم هو تناول بعض البروتين في كل وجبة. لديك الحرية في تناول أكبر مقدار تريده من الكربوهيدرات، وخاصة السيئة منها. لا تتدرب، وقلل نشاطك قدر الإمكان وخذ غفوة في منتصف اليوم. الوقت الوحيد الذي سوف تستيقظ فيه هو الوقت الذي سوف تدفع فيه ثمن البيتزا لعامل توصيل الطلبات إلى المنزل.

الجيد ضد السيئ



الكربوهيدرات الجيدة

الفاكهة، والباستا، والأرز، والحبوب، والبطاطس، والبطاطا، والخبز المصنوع من القمح الكامل



الكربوهيدرات السيئة

الحلوى، والآيس كريم، والكعك الحلو، والكعك بالبندق والمكسرات، والمخبوزات

■

المكمل الغذائي
"ألتيميت نوتريشن أيزو ماس أكستريم جينر"

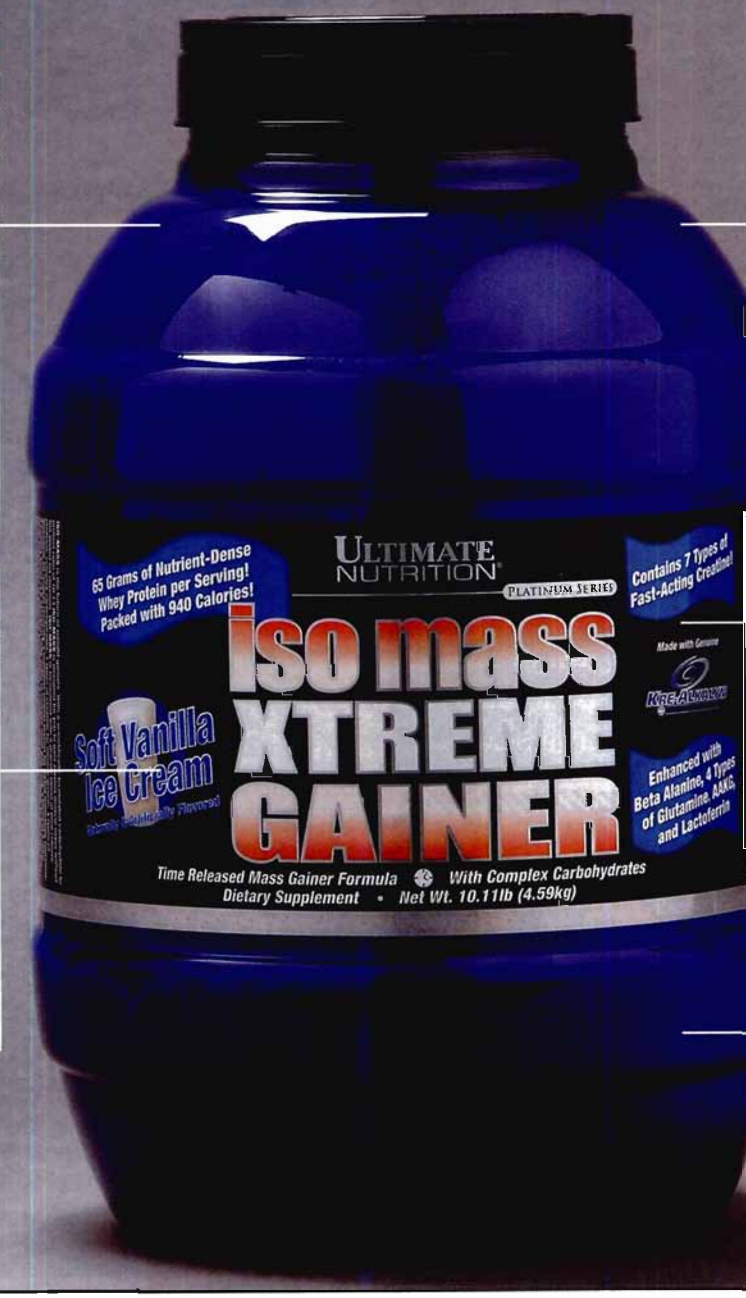
نظرة عن كثب إلى المكونات الموجودة في المكمل الغذائي البنائي للعضلات الذي تقدمه شركة "ألتيميت نوتريشن".

البروتينات:

يجمع هذا المكمل الغذائي بين البروتينات الأحادية من مصل الحليب (اللبن)، والحليب (اللبن)، والبيض وبروتين الجبن شبه الغروي وبروتينات الجبن الأخرى للإمداد بجرعة من البروتين تصل إلى عضلاتك بسرعة ومصدر ثابت من الأحماض الأمينية لعدة ساعات.

الأحماض الدهنية:

تساعد الدهون العضلات على النمو عن طريق الحفاظ على معدلات التستوستيرون، والحفاظ على انخفاض الالتهاب، وتحسين استشفاء العضلات. تكون الأحماض الدهنية عبارة عن مجموعة من الدهون الأكثر أهمية لنمو العضلات: زيت عباد الشمس، والجليسريدات الثلاثية المتوسطة السلسلة، وزيت عشب لسان الثور، وزيت بذور الكتان، وحامض اللينوليك المتحد، والأحماض الدهنية "أوميجا 3".



الكربوهيدرات:

إن الكربوهيدرات الموجودة في هذا المكمل الغذائي تعد مزيجًا يُهضم بمعدلات مختلفة. يُهضم المالتوديكسترين والديكستروز بسرعة لزيادة الأنسولين وإحداث النمو العضلي، بينما تمد ألياف الشوفان بكربوهيدرات بطيئة الهضم تمد بطاقة تستمر طويلاً.

الجلوتامين:

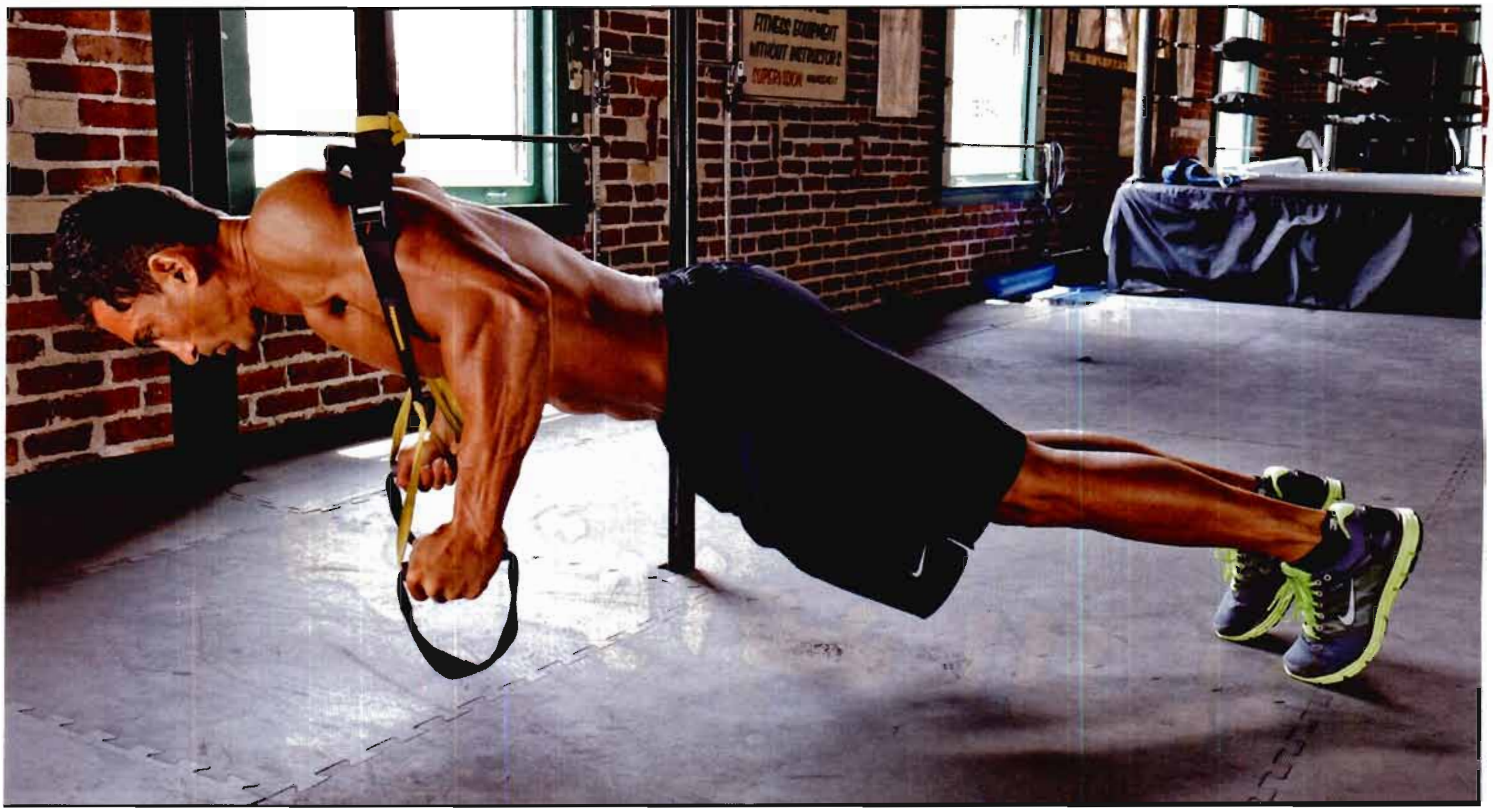
يساعد الجلوتامين على نمو العضلات، ويقي من تحلل العضلات، ويزيد معدلات هرمون النمو، ويساعد أيضًا على تحويل الكربوهيدرات المتناولة إلى جليكوجين مخزون في الألياف العضلية. يعد هذا الجلوتامين مجموعة من أربعة أشكال مختلفة من الجلوتامين الذي يضمن توجيه المزيد من الكربوهيدرات الموجودة في هذا المكمل الغذائي نحو بناء العضلات وليس زيادة الدهون في الجسم. ■

الكرياتين:

لقد أظهر البحث العلمي أن أفراد الدراسة الذين يأخذون الكرياتين يكونون قادرين على اكتساب أكثر من 4.5 كجم من العضلات القليلة الدهون في بضعة أسابيع فقط. يجمع الكرياتين بين سبعة أشكال مختلفة من الكرياتين لجعل الامتصاص أقرب ما يكون إلى حد الكمال وزيادة كمية العضلات التي تكتسبها إلى الحد الأقصى.

القوة في الثبات

من أجل التدريب بوزن أثقل على البنش، من المهم تدريب عضلاتك الموازنة باستعمال الأربطة "تي أر أكس".



هناك متطلبات أكثر للتدريب بوزن ثقيل على البنش من مجرد امتلاك عضلات صدر قوية. تحتاج أيضًا إلى دفع قوي من الساقين وقوة كافية من عضلتي الترايسبس لكي تكون قادرًا على تثبيت البار في الوضع العلوي من التمرين. ربما الأكثر أهمية هو أنه عليك أيضًا تقوية عضلاتك الموازنة – وهي العضلات الخارجية الموجودة في كتفيك وعضلات بطنك التي تحافظ على توازنك وثباتك. لو لم تعمل على تقويتها، فلن تسمح لنفسك بالحصول على أقصى قوة ممكنة.

ما هو الحل؟ التدريب من وضع التعلق بالأربطة "تي أر أكس". وعندما تحاول أداء تمرين الدفع إلى أعلى من وضع التعلق لأول مرة، فسوف تكون في وضع خطير لو لم تركز في الثبات. ربما تكون قادرًا على أداء العديد من التكرارات، ولكن من المؤكد تقريبًا أن يهتز أعلى جسمك بأكمله وهذا مؤشر محذر على احتياج عضلاتك الموازنة إلى التدريب. يمكن تفادي ذلك الاهتزاز بعيدًا عن جسمك ببرنامج قوي من التدريب بالأربطة "تي أر أكس"، وسوف تكون أكثر ثباتًا أسفل البار وتكون أقوى بكثير نتيجة لذلك.

ابدأ بوضع المقبضين عند مستوى ارتفاع الركبتين وأنزلهما عندما تكون قادرًا على أداء 20 تكرارًا على الأقل بدون الاهتزاز بصورة مفرطة. هدفك الأساسي هو تحقيق هذا مع رفع قدميك. جرب التدريب التالي – دون استعمال البنش – لمدة ثلاثة أسابيع وشاهد أرقامك المحققة في التدريب على البنش تتصاعد بسرعة بالغة.

التدريب

التمرين	المجموعات	التكرارات	الراحة
الدفع إلى أعلى بالأربطة "تي أر أكس" من وضع التعلق	3	(أ ع م)*	90 ثانية
الدفع إلى أعلى	3	(أ ع م)*	90 ثانية
مد الترايسبس بالأربطة "تي أر أكس"	3	10	90 ثانية

* أقصى عدد ممكن

التمرينات

تمرين الدفع إلى أعلى بالأربطة "تي أر أكس" من وضع التعلق: خذ وضع تمرين الدفع إلى أعلى مع إمساك المقبضين بيديك بقبضتين محايدتين. مع الحفاظ على اقتراب مرفقيك من جسمك، انزل إلى أدنى نقطة ممكنة، ثم ادفع جسمك مرة أخرى إلى أعلى.

تمرين الدفع إلى أعلى: مع تباعد يديك بحيث تكونان في مستوى عرض الكتفين تقريبًا، اثنِ المرفقين وأدِّ أكبر عدد ممكن من تكرارات تمرين الدفع إلى أعلى، وتوقف قبل الوصول إلى مرحلة الإجهاد.

تمرين مد الترايسبس بالأربطة "تي أر أكس": ضع الأربطة "تي أر أكس" عند ارتفاع أسفل صدرك، ومع ضم قدميك معًا وشد عضلات بطنك انحنِ إلى الأمام حتى تكون يداك عند جانبي رأسك وخلفه. ■

16 قاعدة من قواعد اللياقة

إن هذه المبادئ الأساسية الستة عشر الخاصة بالتدريب، والتغذية، والمكملات الغذائية سوف تساعدك على بناء جسم صلب صخر.


البدنية يجب اتباعها

سواء كانت هذه هي المرة الأولى التي تستعمل فيها البار أو تستعد لبطولة "مستر أوليمبيا"، هناك بعض المبادئ التدريبية والغذائية الفعالة التي صمدت أمام تجارب الزمن. ببساطة، إنها مفيدة.. وبسبب استعمالها طوال عقود طويلة بواسطة مئات الآلاف من رافعي الأثقال، ربما تطلق عليها اسم التجربة أو الخبرة الأكبر في العالم.. وها هي النتائج الأخيرة التي سوف تساعدك على الحصول على الجسم الذي تريده في أقصر وقت.

استفد من تمرين الإطالة

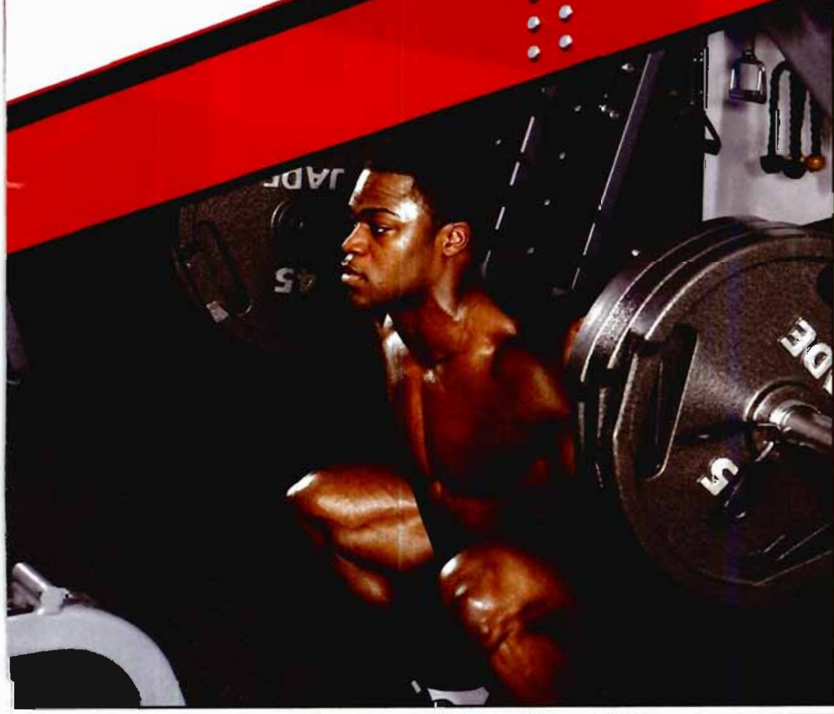
لا يكون تمرينًا لمدربي اليوجا فحسب، لقد أدرك الرياضيون أيضًا الحقيقة التي تقول إنه يمكن أن يساعد على اكتساب العضلات. عندما تتم إطالة النسيج العضلي بصورة منتظمة، يعمل الجسم على تراكم البروتين، وهذا يزيد القوة والكتلة العضلية. عليك أداء تمرين الإطالة بعد التدريب لأنه يكون أكثر فاعلية عندما تكون عضلاتك في حالة الإحماء، وهو يُعد أيضًا وسيلة رائعة للاسترخاء وبداية عملية الاستشفاء.

مبدأ أساسي: فور أن تنهي تكرارك الأخير، استرخ عن طريق أداء تمرين الإطالة لمدة 10 دقائق.

غيِّر تدريبك باستمرار

ربما يكون المبدأ الأكثر أهمية من مبادئ "وايدر" هو مبدأ الإرباك العضلي، الذي يتضمن إبقاء عضلاتك في حالة تخمين – وبالتالي في حالة النمو – عن طريق تغيير تدريبك باستمرار. في جوهره، يمكن أن يكون هذا المبدأ بسيطًا مثل زيادة ثقل الأوزان المستعملة عندما تزيد قوتك. من ناحية أخرى، هناك أوقات سوف تحتاج فيها إلى فحص كامل لبرنامجك لتقديم حافز بدني وذهني جديد.

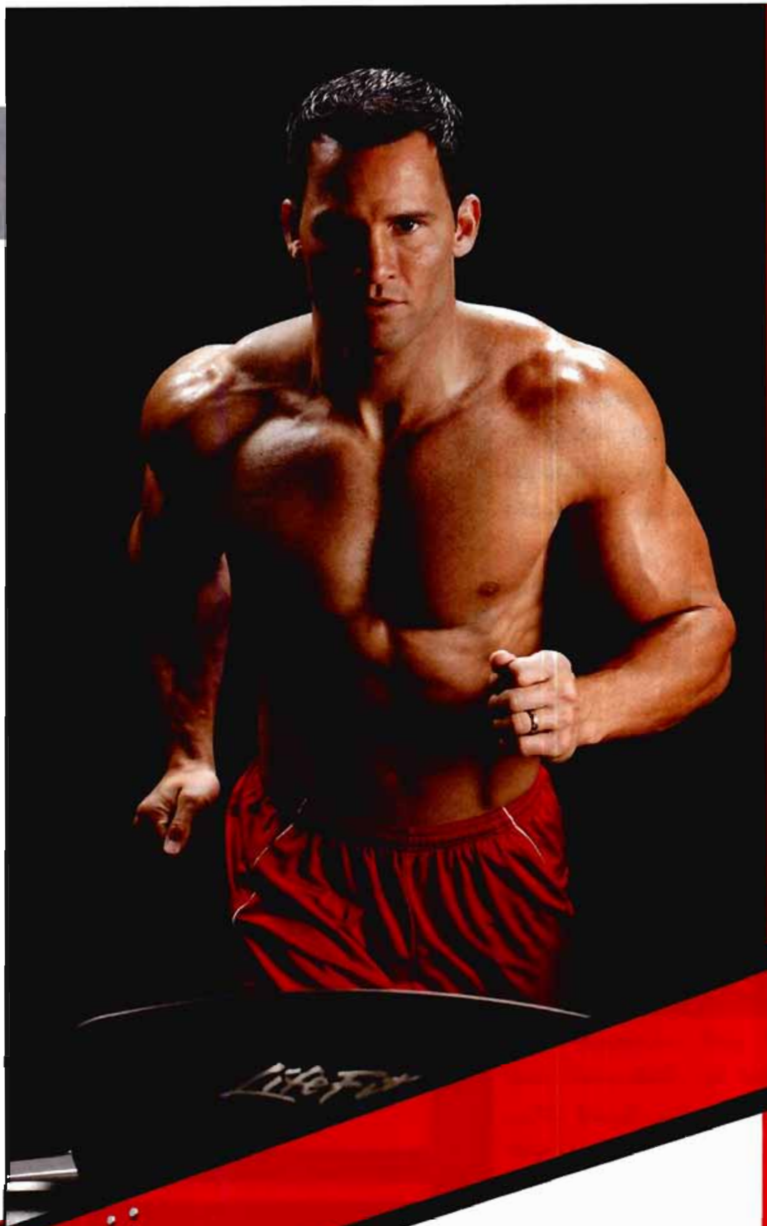
مبدأ أساسي: كن دائمًا في المقدمة. احرص على تمتع عقلك وجسمك بالنشاط والحيوية عن طريق تغيير تدريبك باستمرار.



احرص على أداء التمرينات المركبة

لو لم تستعمل "التمرينات الثلاثة الأساسية" – تمرين الضغط باستعمال البنش، وتمرين القرفصاء، وتمرين الرفعة المستقيمة – فإنك تخسر مكاسب حقيقية. من التمرينات المهمة أيضًا تمرين الجذب إلى أعلى، وتمرين التجديف، وتمرين الدفع إلى أعلى الرأس، وتمرين الضغط العسكري. تستهدف هذه التمرينات المركبة كل مجموعة عضلية كبيرة، وهذا يعني زيادة النمو وفقد الدهون إلى الحد الأقصى. تكون التمرينات التقليدية التي تؤدى بوزن الجسم مثل تمرين الدفع إلى أعلى، وتمرين الغطس تمرينات ضرورية أيضًا من أجل بناء جسمك.

مبدأ أساسي: تكون التمرينات المركبة الأساسية الأفضل بغض النظر عن أهدافك.



أدِّ التدريب القلبي القصير عالي القوة

يكون التدريب القلبي الثابت رائعًا لفقد الدهون والصحة العامة، ولكن التدريب القلبي القصير العالي القوة ربما يكون فعالاً أيضًا، ويكون مثاليا عندما لا يكون لديك من الوقت سوى القليل. الشيء المهم هو نسبة التدريب إلى الراحة، التي تخبرك بمدة التدريب ومدة الراحة أثناء كل دورة. على جهاز المشاية الكهربائية، على سبيل المثال، مارس الجري بسرعة لمدة 20 ثانية، ثم خذ راحة لمدة 60 ثانية. هذه هي نسبة 1:3 من التدريب إلى الراحة، وعندما يؤدى لمدة 15 دقيقة، تكون هذه دورة تمهيدية رائعة من التدريب القلبي القصير عالي القوة.

مبدأ أساسي: إن التدريب القلبي التقليدي الطويل لا يُعد تدريبًا قديمًا ولكن التدريب القلبي القصير عالي القوة يكون شكلاً أكثر فاعلية.

ابنِ جذعك

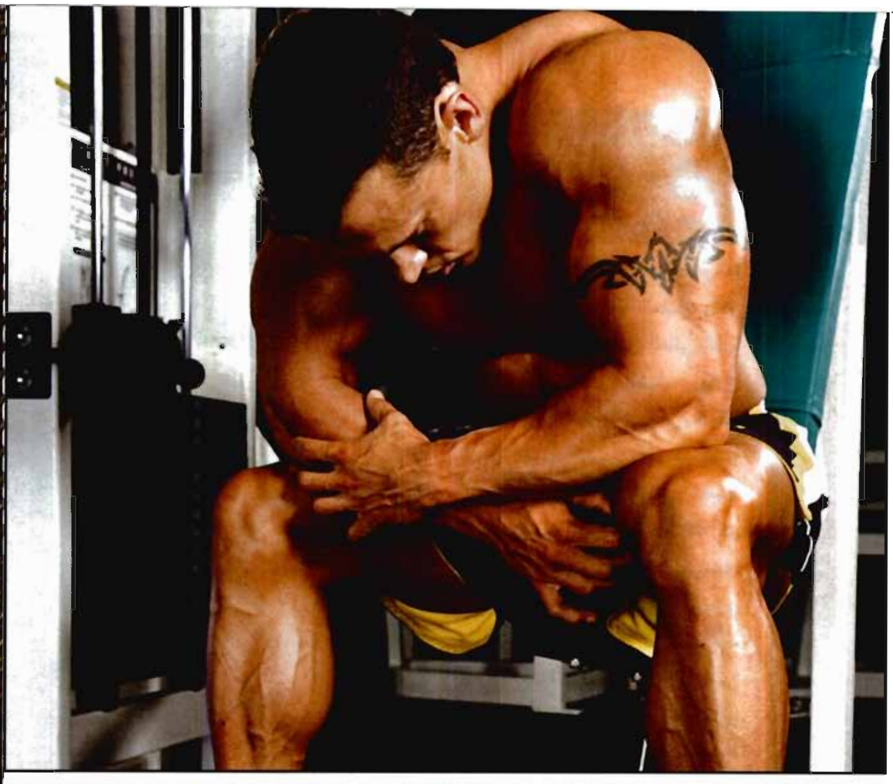
بدون جذع قوي، لن يكون جسمك قادرًا على تحمل الأوزان الثقيلة التي تحتاج إلى رفعها من أجل الحصول على مكاسب مثالية. الحل هو تدريب الجذع: تدريب القوة الدائري، والأمامي، والجانبي على التوالي. إن امتلاك جذع قوي يجعلك قادرًا بصورة أفضل على تحويل القوى الأرضية إلى الجزء العلوي من جسمك والعكس بالعكس. إن هذا الانخفاض في "تسرب الطاقة" يعني أنك سوف تكون أقوى في كل شيء تفعله، وهذا سوف يزيد المعدل الذي من خلاله يستجيب جسمك إلى التدريب.

مبدأ أساسي: قلل تسرب الطاقة إلى الحد الأدنى من أجل زيادة المكاسب إلى الحد الأقصى.

أدِّ الدورات التدريبية القصيرة

كان يُعتقد أن العضلة يجب أن تُدرب لساعات في اليوم لرؤية التقدم. الآن نعرف أنك تستطيع حصد فوائد أكبر من الدورات التدريبية القصيرة، طالما تُبقي قوة تدريبك عالية دائمًا. عليك التدريب بقوة لتنشيط العضلات، ثم عُد إلى المنزل ودع السحر يحدث.

مبدأ أساسي: تعامل مع تدريباتك وكأنها رحلة إلى محل البقالة: تذهب وتعود بسرعة.



عليك معرفة العنصر الأكثر إهمالاً

يعد الاستشفاء عنصرًا مهمًا في أي برنامج. ومع ذلك، إن سبب تدريبنا هو الضغط على عضلاتنا وجعلها تتوافق مع ذلك الضغط، ولكنك تحتاج إلى منح جسمك راحة قصيرة بين الدورات التدريبية حتى يستطيع التجدد والاستعداد للتدريب التالي.

إن النوم مكمل لعملية الاستشفاء. إن قلة النوم لا تفقدك فحسب الطاقة اللازمة للتدريب، بل يمكن أيضًا أن تقلل معدلات الهرمونات الابتنائية، وذلك فضلاً عن زيادة معدلات الهرمونات الهدمية، ويعني هذا قلة الكتلة العضلية وبطء عملية فقد الدهون.

مبدأ أساسي: لا تنس أنك تكون في صالة الجمنازيوم لاستهلاك المكاسب التي تحدث أثناء وقت الراحة.

تناول الخضراوات من أجل النمو

إن تناول الفواكه الخضراوات لا يفيد الصحة فحسب، بل يكون ضروريًا أيضًا لبناء العضلات وفقد الدهون. تساعد هذه الأغذية المفيدة على توازن معدلات الأحماض الأساسية في جسمك، مما يمنحك البيئة الداخلية المثالية لتحقيق أهدافك المرتبطة بتركيب الجسم.

هناك مجموعة من الأسباب الأخرى لتناول الفواكه والخضراوات. تكون معظمها رخيصة ويمكن أن تساعد على جعل عملية الهضم أقرب ما تكون إلى حد الكمال لضمان بنائك للكتلة العضلية قليلة الدهون فحسب. الفيتامينات والمعادن التي تحتوي عليها الفواكه والخضراوت، نادرًا ما تحظى بالاهتمام من ناحية البحث العلمي، ولكن المغذيات النباتية ومضادات الأكسدة الموجودة فيها يمكن أن تفيد جسمك بطرق يمكن أن تراها وتشعر بها.

مبدأ أساسي: لا تكون الخضراوات والفواكه لمجرد تزيين الطعام وزخرفته. إنها مفيدة في سعيك لتوصيل الجسم إلى حد الكمال.

أغذية أساسية: الفلفل الرومي، والبروكولي، والجزر، والكرنب (الملفوف)، والسبانخ، والقرع، والبندورة (الطماطم).

غذِّ عضلاتك

لو لم تتناول الطعام حاليًا على مقربة من وقت التدريب، فلابد أن تتوقف عن ذلك. إن الوجبات الخفيفة التي تتناولها قبل التدريب وبعده تكون وجبات مفيدة جدًا لأنها تمد بالمغذيات إلى عضلاتك التي تُرهق في التدريب. إن وجبة خفيفة غنية بالبروتين والكربوهيدرات تؤكل قبل التدريب بساعة أو ساعتين يمكن أن تساعد على ضمان وصول الأداء والحافز التدريبي إلى ذروته. بعد ذلك بفترة قصيرة، تكون الأغذية الغنية بالبروتين والكربوهيدرات البنائية للعضلات رائعة للمساعدة على الاستشفاء.

مبدأ أساسي: يكون الصيام أسرع طريقة لفقد العضلات ومنع تركيب الجسم. تأكد من تغذية عضلاتك قبل وبعد أن تضغط عليها بالتدريب العنيف.

وجبات أساسية: كوب من الجبن الحالوم وثمرة كبيرة من الموز قبل التدريب بـ 60 – 90 دقيقة، حوالي½ كيلو جرام من (الحليب) اللبن المنكة بالشوكولاتة بعد التدريب بـ 15 – 30 دقيقة.

اختر الكربوهيدرات الصحيحة

تكون الكربوهيدرات المغذي الأكثر ارتباطًا بإمداد الجسم بالطاقة. إنها تمدك بالطاقة أثناء دوراتك التدريبية وتساعد على تجديد العضلات التالفة وإصلاحها بعد ذلك، ولكن يمكن أن تكون الكربوهيدرات سلاحًا ذا حدين. بعض الأنواع تُهضم بسرعة بالغة، ويكون هذا شيئًا مرغوبًا فيه على مقربة من تدريبك. مع ذلك، بالنسبة إلى معظم الوجبات، اختر المصادر التي تُهضم ببطء مثل البقول والخضراوات لأنها تمد بمصدر ثابت من الطاقة.

مبدأ أساسي: تمتلك المصادر الكربوهيدراتية المختلفة تأثيرات مختلفة في جسمك. عليك تناول الأنواع الصحيحة في الأوقات الصحيحة.

أغذية أساسية: الجيدة: الفول الأسمر، والبروكولي، والعدس، والخبز المصنوع من نبات الجاودار. السيئة: الكعك، والمشروبات الغازية، والخبز الأبيض.

المصادر الجيدة قبل التدريب وبعده: الموز، والحليب (اللبن) المنكه بالشوكولاتة، والمشروبات الرياضية.

لا تنس شرب الماء

عندما يحثك برنامج "الرجل الأكثر إمتاعًا في العالم" الذي يقدمه "دوس إكويس" على "أن تكون متعطشًا يا صديقي" فإنه يشير إلى رغبتك في الحياة، وليس الحد من شرب الماء. من المعروف جيدًا أن الجسم يتألف بشكل كبير من الماء، ولكن العضلات تحتوي أيضًا على الماء بصورة أكبر من أنسجة أخرى كثيرة، وذلك هو سبب أهمية تزود عضلاتك بالماء بشكل كامل من أجل الأداء المثالي في صالة الجمنازيوم، ولكن ماذا عن ذلك الشعور بامتلاء العضلات وكبر حجمها الذي تحبه؟ يقوم ذلك بشكل كبير على كمية الماء الموجودة في النسيج العضلي.

مبدأ أساسي: اشرب لترين من الماء في اليوم – تأكد فحسب من وجود مرحاض في مكان قريب.

أغذية أساسية: يكون الماء الخالص الأفضل، ولكن الشاي يُعد إضافة جيدة إلى مشروباتك، وتحتل المشروبات الرياضية مكانتها أيضًا: أثناء التدريب الطويل في الطقس الحار.

عليك الاهتمام بمغذي العضلات

يركز أي نظام غذائي بنائي للعضلات على البروتين، ولكنه يكون مهمًا أيضًا في عملية فقد الدهون. عندما تتدرب بقوة، عليك التأكد من الحصول على جرام واحد من البروتين لكل 450 جرامًا من وزن الجسم.

مبدأ أساسي: أظهر لعضلاتك بعض الحب عن طريق الحصول على مقدار كافٍ من البروتين أثناء التدريب العنيف.

أغذية أساسية: منتجات الألبان (الجلبن الحالوم والحليب "اللبن")، والبيض، والسمك، واللحم البقري قليل الدهون، والدواجن (الدجاج والديك الرومي)، ومسحوق البروتين.





اختر الدهون الصحية

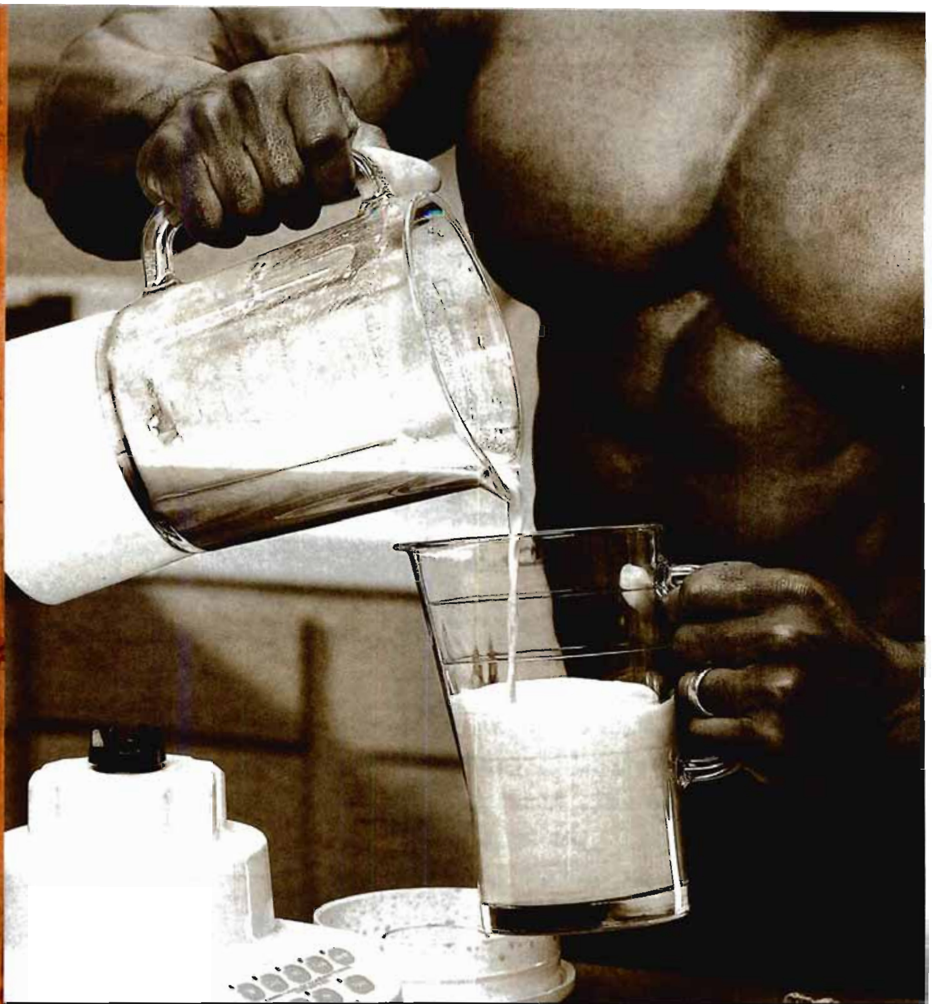
لقد انتهت الأيام التي كثر فيها انتقاد الدهون بعنف. والآن نعرف أنه هناك أنواع مختلفة من هذا المغذي الضروري، وبعضها يمكن أن يكون لها تأثير قوي في جسمك وصحتك العامة. إن الدهون الصحية مثل تلك الدهون الموجودة في السمك والمكسرات تكون غالبًا الحلقة المفقودة في سلسلة أخرى رائعة من الأغذية.

من ناحية أخرى، تكون الدهون المتحولة والزيوت المهدرجة الأسوأ على الإطلاق فيما يتعلق بالصحة وتركيب الجسم، ويجب تفاديها.الدهون المشبعة الموجودة في اللحم ومنتجات الألبان مفيدة إذا تم تناولها باعتدال، وإذا تجنبت هذه الدهون يمكن أن تؤثر سلبيا على إنتاجك الطبيعي من الهرمونات.

مبدأ أساسي: إن القاعدة العامة التي تقول إن الدهون تكون ضارة تنتمي إلى الثمانينيات. عليك تناول الأنواع الصحيحة من الدهون وتجنب الأنواع الضارة.

أغذية أساسية: الجيدة: اللوز، وبذور الكتان، وزيت الزيتون، والسلمون، والجوز. السيئة: الأغذية المقلية، ومعظم أنواع الزبد النباتي، والأغذية المحفوظة والمخبوزة مسبقًا، والوجبات الخفيفة.





تناول مساحيق البروتين

يكون مصدر البروتين الذي تختاره مهمًا لأن البروتينات المختلفة تمتلك خواصا مختلفة. على سبيل المثال، يكون بروتين مصل الحليب (اللبن) سريع الهضم إلى حد ما، في حين أن بروتين الجبن يكون بطيء الهضم. تكون البروتينات الأسرع في هضمها رائعة أثناء اليوم عندما تستطيع تناول الطعام بصورة منتظمة وتكون مثالية عندما لا يكون لديك الوقت المخصص لتناول الطعام بصورة منتظمة وتكون مثالية أيضًا عندما لا يكون لديك من الوقت المخصص لتناول الطعام سوى القليل. بروتين مصل الحليب (اللبن) يكون الأفضل بعد التدريب، على الرغم من أن إضافة مقدار قليل من بروتين الجبن إلى مخفوقك تساعد على بناء العضلات.

مبدأ أساسي: إن مساحيق البروتين يمكن أن تساعدك على تحقيق الاحتياجات الضرورية من المغذيات لإمداد جسمك بالطاقة أثناء التدريب وبناء العضلات، وخاصةً عند اتباع نظام غذائي قليل الكربوهيدرات.

الجرعات الأساسية: خذ 20 جرامًا من بروتين مصل الحليب (اللبن) و20 جرامًا من بروتين الجبن بعد التدريب بـ30 دقيقة، وخذ 60 جرامًا من بروتين الجبن قبل النوم إذا كان هدفك هو زيادة الكتلة العضلية، وخذ 30 جرامًا من بروتين مصل الحليب (اللبن) مرة أخرى أو مرتين أخريين أثناء اليوم إذا كنت تواجه مشكلة في الوفاء باحتياجاتك اليومية من البروتين.

احرص على تحقيق التوازن في الطاقة

إن وحدة الطاقة التي نستعملها لقياس المغذيات هي السعرات الحرارية، ومع ذلك فإن الشيء الأكثر أهمية هو فكرة توازن السعرات الحرارية: مقدار الطاقة الذي تحصل عليه في مقابل المقدار الذي تستهلكه. عندما يكون هذا التوازن إيجابيًا، سوف يزيد وزنك في شكل عضلات، شريطة أن تتناول سعرات حرارية جيدة وتتدرب بقوة، ولكن عندما يكون التوازن سلبيًا (تستهلك السعرات الحرارية بصورة أكبر مما تتناولها) سوف تفقد الدهون.

مبدأ أساسي: خذ بعين الاعتبار التعديل بصورة دورية بين السعرات الحرارية المتناولة، والسعرات الحرارة المستهلكة. عليك إجراء تعديلات وفقًا لأهدافك.

أغذية أساسية: البروتينات مثل منتجات الألبان (الجبن الحلوم والحليب "اللبن")، والبيض، والسمك، واللحم البقري قليل الدهون، والدواجن (الدجاج والديك الرومي)، ومسحوق البروتين، وكمية وفيرة من الخضراوات مثل الفلفل الرومي، والبروكولي، والجزر، والملفوف (الكرنب)، والسبانخ، والقرع، والبندورة (الطماطم).

خذ مكملاً غذائيًا متعدد الفيتامينات والمعادن

هناك خطة تأمينية ممتازة – وهي تناول مكمل غذائي متعدد الفيتامينات والمعادن – سوف تظل راسخة إلى الأبد. هي لا تحل محل المغذيات الموجودة في الفواكه، والخضراوات، والأغذية الكاملة الأخرى، بل تعد خطة بديلة جيدة عندما لا تستطيع تناول الطعام بشكل مناسب. تكون بعض التركيبات فعالة حقًا، بناءً على الماركة (العلامة التجارية)، وربما تكون قادرًا على أخذ نصف قرص فقط في اليوم.

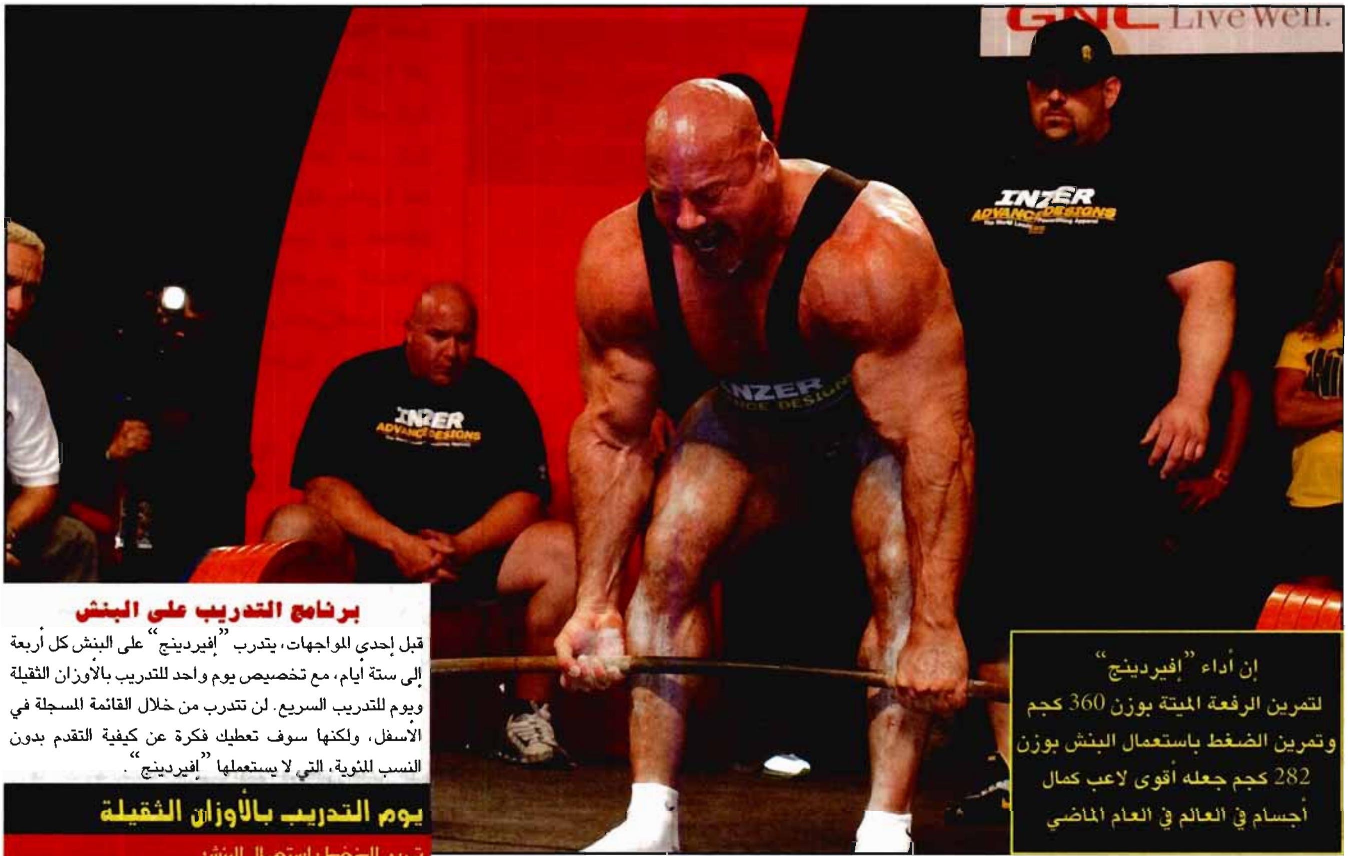
مبدأ أساسي: لا تغفل عن استعمال المكملات الغذائية. يجب أن تركز على التغذية السليمة أولاً، ولكن المكمل الغذائي الجيد المتعدد الفيتامينات والمعادن يمكن أن يساعد على تغطية احتياجاتك الأساسية.

الجرعات الأساسية: خذ مكملاً غذائيًا متعدد الفيتامينات والمعادن من مرة إلى مرتين في اليوم وفقًا للتوجيهات المذكورة على الملصقة. ■



التدريب كاللاعبين المحترفين

إن "ستان إفيردينج" يجمع بين القوة والمهارة الرياضية بصورة أفضل من أي شخص آخر.



إن أداء "إفيردينج" لتمرين الرفعة الميتة بوزن 360 كجم وتمرين الضغط باستعمال البنش بوزن 282 كجم جعله أقوى لاعب كمال أجسام في العالم في العام الماضي

برنامج التدريب على البنش

قبل إحدي المواجهات، يتدرب "إفيردينج" على البنش كل أربعة إلى ستة أيام، مع تخصيص يوم واحد للتدريب بالأوزان الثقيلة ويوم للتدريب السريع. لن تتدرب من خلال القائمة المسجلة في الأسفل، ولكنها سوف تعطيك فكرة عن كيفية التقدم بدون النسب المئوية، التي لا يستعملها "إفيردينج".

يوم التدريب بالأوزان الثقيلة

تمرين الضغط باستعمال البنش:

(عليك التبادل كل أسبوع بينه وبين تمرين الضغط باستعمال البنش المائل)

58كجم×2 تكرار ←101 كجم×2 تكرار←142 كجم× 2تكرار

182 كجم×2 تكرار ←222.750 كجم×2 تكرار← 227كجم×2 تكرار (3 مجموعات)

تمرين الضغط باستعمال مفتاح الإمام أو تمرين الضغط باستعمال اللوح الخشبي

(مد لمسافة 30 سم)

272كجم ×2 تكرار ←281 كجم×2 تكرار (3مجموعات)

يوم التدريب السريع

تمرين الضغط باستعمال البنش والرباط المطاطي

(رباط مطاطي طوله حوالي 6 سم)

58 كجم× مجموعتان حتى الإجهاد

83.75 كجم× مجموعتان حتى الإجهاد

101 كجم× مجموعتان حتى الإجهاد

تمرين الدفع السريع إلى أعلى بالكرة الطبية

مع وضع يد واحدة على الكرة، واليد الأخرى على الارض، ادفع الجسم بسرعة إلى أعلى بعيدًا عن الارض، وعليك تبديل وضعي يديك عند الهبوط.

5 مجموعات×12 تكرارا (6 تكرارات لكل جانب)

يعتقد "ستان إفيردينج" أن لاعبي كمال الأجسام يخافونه، وربما لديه غاية. إنه يتوجه إلى "لاس فيجاس" استعدادًا للدفاع عن لقبه في بطولة "أوليمبيا" كأقوى لاعب كمال أجسام في العالم، ولكن هناك عقبة واحدة بسيطة في خطته: لم يعلن أي شخص أنه سوف يتحداه حتى الآن. يقول "إفيردينج": "لا أحد يريد أن تتحطم رأسه، ولذلك لم يقرر أحد مواجهتي. ولن يحدث هذا الأمر في هذه السنة".

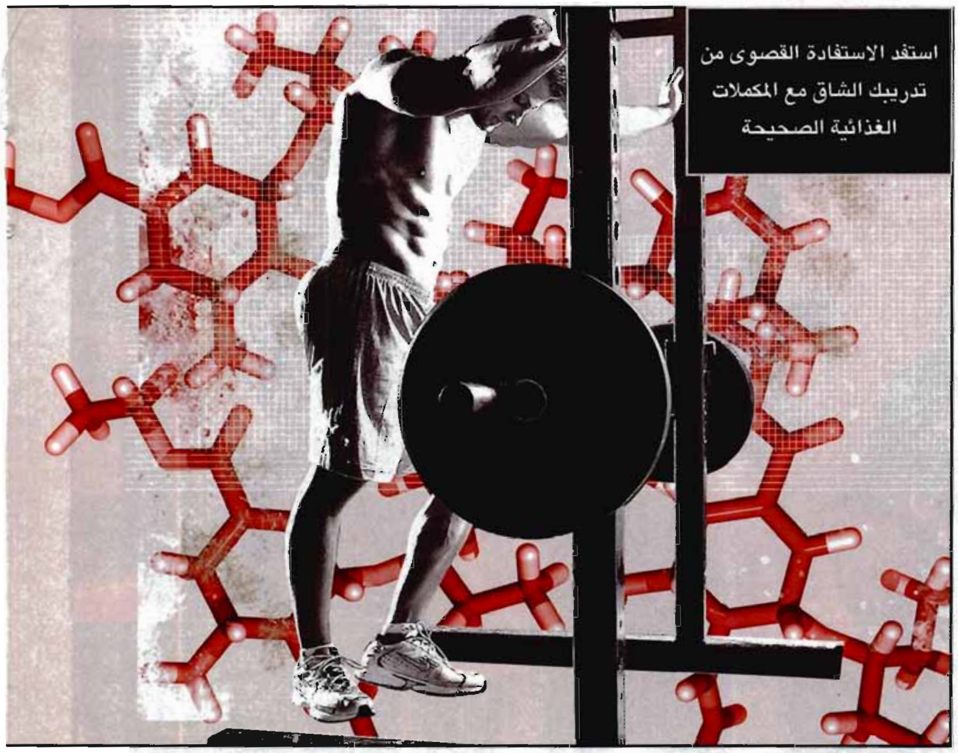
حتى وقت النشر، لم يرد أحد من اللاعبين المحترفين على حديث "إفيردينج" العنيف، أو يعلق على الوزن المذهل الذي بلغ 642 كجم الذي رفعه في تمرين الدفع والجذب في بطولة العام السابق. إن "جوني جاكسون"، الذي فاز بلقب البطولة في عام 2009، سوف يكون المتحدي المنطقي له، ولكنه سوف يتنافس كلاعب كمال أجسام في تلك البطولة، تاركًا "إفيردينج" بدون خصم كفؤ، حتى الآن على الأقل.

لقد حصل "إفيردينج"، الذي يبلغ من العمر الآن 43 عامًا، على بطاقة احترافه من الاتحاد الدولي لكمال الأجسام في عام 2006 بفضل جسم يعطي فكرة خاطئة عن عمل تمتد جذوره إلى رياضة رفع الأثقال. إنه يستطيع بسهولة إنقاص وزنه إلى 124 كجم استعدادًا لبطولة في رياضة كمال الأجسام، ثم زيادة وزنه مرة أخرى إلى 135 كجم استعدادًا لمواجهة في رياضة رفع الأثقال. إن تدريبه في فترة توقف المسابقات يجمع بين عناصر من رياضة رفع الأثقال ورياضة كمال الأجسام معًا. على بُعد ثمانية أسابيع من بطولة ما، يتغير تدريبه ونظامه الغذائي تمامًا للإعداد للبطولة.

يقول "إفيردينج": "إن المتدربين الشباب المهتمين برياضة كمال الأجسام سوف يؤدون أداءً حسنًا لبناء أساس لهم في رياضة رفع الأثقال" ويقول أيضًا: "إن معظم الأشخاص لا يفعلون ذلك لأن التمرينات المكسبة للقوة تكون أقوى، وهذا هو سبب كون تمرين القرفصاء باستعمال حامل الأوزان غير كامل، ولكن لأنك لا تستطيع التركيز في عضلة واحدة معينة فهذا لا يعني أن جسمك لا ينمو". ■

الطريق إلى الاستشفاء

إن اتخاذ الخطوات الصحيحة بعد التدريب يكون مهمًا للنمو.



استفد الاستفادة القصوى من تدريبك الشاق مع المكملات الغذائية الصحيحة

بعد كل تدريب تكون هناك مدة 45 دقيقة عندما تكون عضلاتك أشبه بإسفنجات وتكون قادرة على امتصاص أي مغذيات متوافرة في مجرى الدم لديك سوف تساعد على استشفائها. هذا هو سبب كون أخذ مكمل غذائي بعد أن ينتهي تدريبك مباشرةً أحد أفضل الأوقات لتناوله. عليك الجمع بين المغذيات الصحيحة، وسوف تستطيع زيادة نمو العضلات والاستشفاء إلى الحد الأقصى.. وها هي أفضل ثلاثة مكملات غذائية يجب التأكد من أخذها:

الكرياتين:

تشير دراسة علمية بعد الأخرى إلى أن الكرياتين يمكن أن يضيف بسهولة 4.5 كجم من العضلات الخالية الدهون إلى جسمك ويزيد قوة العضلات بنسبة 10% أو أكثر. إن هذا المركب الفعال يجذب الماء أيضًا إلى داخل الخلايا العضلية، وهذا يعمل على إطالتها ويُحدث عمليات تؤدي إلى نمو عضلي طويل الأجل.

الديكستروز:

إن هذا السكر يملك التركيب نفسه الخاص بسكر الدم لديك (الجلوكوز)، ويعني ذلك أنه لا يتطلب أي هضم ويُمتص بصورة أساسية مباشرةً من معدتك إلى مجرى الدم. يساعد هذا على زيادة إنتاج الأنسولين، مما يفتح "أبوابًا" بالغة الصغر في الألياف العضلية تسمح للمغذيات بالاندفاع إلى داخلها.

حامض "ألفاليبويك":

إنه مادة مضادة للأكسدة بقوة يمكن أن تساعد على استشفاء العضلات، وتقضي على الجذور الحرة من مجرى الدم. هو يمد أيضًا بفائدة أخرى عن طريق دعم تأثير الأنسولين في العضلات، وهذا يجعله أكثر فاعلية في دفع الجلوكوز، والكرياتين، والأحماض الأمينية إلى ألياف العضلية. ■

المكملات الغذائية المتناولة بعد التدريب:

تحتوي هذه المنتجات على الكثير من العناصر الضرورية المذكورة أعلاه.







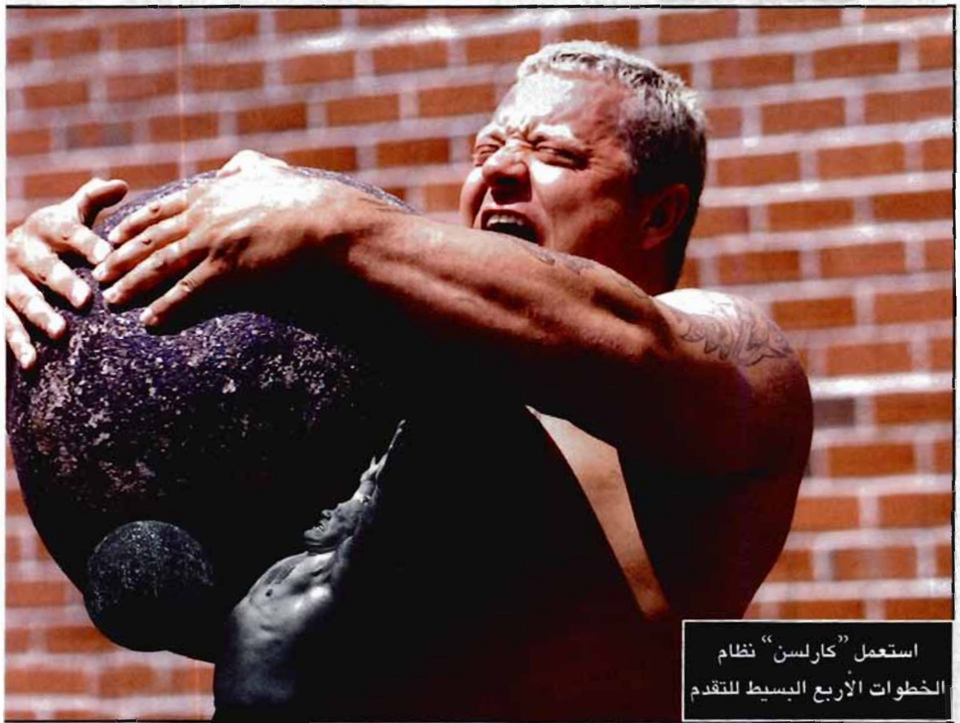




المكمل الغذائي	الحصص	الكرياتين	الديكستروز	حامض ألفاليبويك	أنشطة أخرى
«سايتو سبورت مونستر بامب»	30	نعم	نعم	نعم	نعم
«أم أتش بي دارك ماتر»	20	نعم	نعم	–	نعم
«ماصل تك سيل تك هاردكور بروسيريص»	20	نعم	نعم	نعم	نعم
«أوبتيمام بريلود كرياتين كومبلكس»	38	نعم	نعم	–	نعم
«يونيفرسال لافا»	10	نعم	نعم	–	نعم

حوار مع صاحب القوة الخارقة

إن أقوى رجل في العالم – "سفند كارلسن" – يكشف النقاب عن أسراره الخاصة بالقوة.



استعمل "كارلسن" نظام الخطوات الأربع البسيط للتقدم

في رياضة مملوءة بأسماء غريبة وشخصيات غريبة أيضًا، لا يزال اللاعب النرويجي "سفند كارلسن" الرجل الأكثر تمتعًا بالنشاط والحيوية من أي شخص حمل من قبل لقب بطولة أقوى رجل في العالم، ومع انطلاق صرخات تدل على القوة الخارقة قبل كل رفعة خارقة، كان "كارلسن" مستمتعًا ومهيمنًا. إن الرجل الضخم الذي يبلغ طوله 185 سم ويزن 135 كجم ويملك ذراعين يبلغ محيطهما 57.5 سم وصدر يبلغ محيطه 152.5 سم يقدم أسراره التدريبية وبعض القصص الحربية لكل الأعمار.

س: لقد تنافست على مستوى متميز في رياضة رفع الأثقال ورياضة كمال الأجسام قبل المشاركة في بطولة أقوى رجل في العالم.. فماذا تعلمت من ذلك؟

"كارلسن": أعتقد أن ممارسة رياضة كمال الأجسام قد أعطتني ميزة في بطولة أقوى رجل في العالم؛ لأنني كنت أعرف الكثير عن التغذية، ولا يعرف ذلك أقوى الرجال في العالم. إن ضبط النفس الناتج عن كوني لاعب كمال أجسام أفادني أيضًا. على الجانب الآخر، هناك صداقة أكبر في رياضة أقوى رجل في العالم، وكل شخص يريد أن يساعدك، أما في رياضة كمال الأجسام فكل شخص مزهو بنفسه. هل رأيت من قبل أي شخص في رياضة كمال الأجسام كان راضيًا عن مركزه في بطولة لو لم يفز بلقبها؟ إن أقوى الرجال في العالم دائمًا أكثر حبًّا للآخرين وأكثر تواضعًا.

س: لقد اشتركت في بطولة أقوى رجل في العالم في نزوة.. فماذا كان انطباعك الأول؟

"كارلسن": عند رفع الأثقال في الجمنازيوم، كنت الرجل الأقوى آنذاك، ولكن لم يكن لديَّ أسلوب مميز. عندما بدأت في عام 1996، كل ما كان لديَّ هو ما رأيته في التلفاز. لم يكن لديَّ أدوات للتدريب بها لأنه لم يكن هناك أحد يمارس رياضة أقوى رجل في العالم في "النرويج" في ذلك الحين. لكن نجحت في الوصول إلى النهائيات؛ ولذلك قررت العودة إلى الوطن والقيام بذلك بالطريقة الصحيحة.

س: ماذا كانت أفضل رفعاتك؟

"كارلسن": كان أفضل تمرين قرفصاء أديته من قبل بوزن 360 كجم، وكان ذلك بدون أدوات مساعدة. لقد أديت تمرين الضغط باستعمال البنش بوزن 270 كجم، وأديت تمرين الرفعة الميتة بوزن 405 كجم. في رياضة أقوى رجل في العالم، كنت أقلب إطارًا يزن 594 كجم بصورة أسرع من أي شخص، وكنت أقلبه ست مرات في 24 ثانية. أعتقد أن أثقل شيء رفعته من قبل كان عندما جذبت طائرة تزن 80 طنًّا.

"كنت أعامل كملك"

س: ما شكل برنامجك التدريبي؟

"كارلسن": كنت أؤدي دورة تدريبية تستغرق دائمًا سبعة أسابيع، وكنت أؤدي مجموعات من أربعة تكرارات. على سبيل المثال، إذا أردت أداء أربعة تكرارات بوزن 396 كجم في تمرين الرفعة الميتة، كنت أؤدي سبع مجموعات من أربعة تكرارات بوزن 258 كجم تقريبًا في الأسبوع الأول. في الأسبوع التالي كنت أؤدي ست مجموعات من أربعة تكرارات بوزن 297 كجم، وكنت أستبعد مجموعة وأضيف 20 كيلوجرامًا على الوزن وكان ذلك سهلاً دائمًا. كنت أستعمل هذا النظام في كل رفعة أردت أن أكون قويًّا فيها.

س: بعد أن فزت بلقب بطولة أقوى رجل في العالم في عام 2001، قلت إنك لم تكن سعيدًا؟

"كارلسن": بعد أن فزت باللقب، كنت أقول لنفسي "ماذا أفعل الآن؟". لقد كنت قريبًا للغاية من أن أكون بطلاً عالميًا في كمال الأجسام ورفع الأثقال، وكنت قريبًا من ذلك أيضًا في رياضة أقوى رجل في العالم. لم أكن أعرف ما هو الشيء الآخر الذي سأفعله؛ ولذلك لبضع لحظات شعرت بالفراغ قليلاً. لكن آنذاك، بعد ساعة من حفل توزيع الجوائز، جلست بجوار حمام السباحة، واحتسيت مشروبًا غازيًّا باردًا – حيث كانت درجة الحرارة 110 درجة هناك في "زامبيا" – وكنت أستمع إلى بعض الأغاني. لقد استمتعت بالأمر حقًّا، وفي العام التالي كنت أعامل كملك.





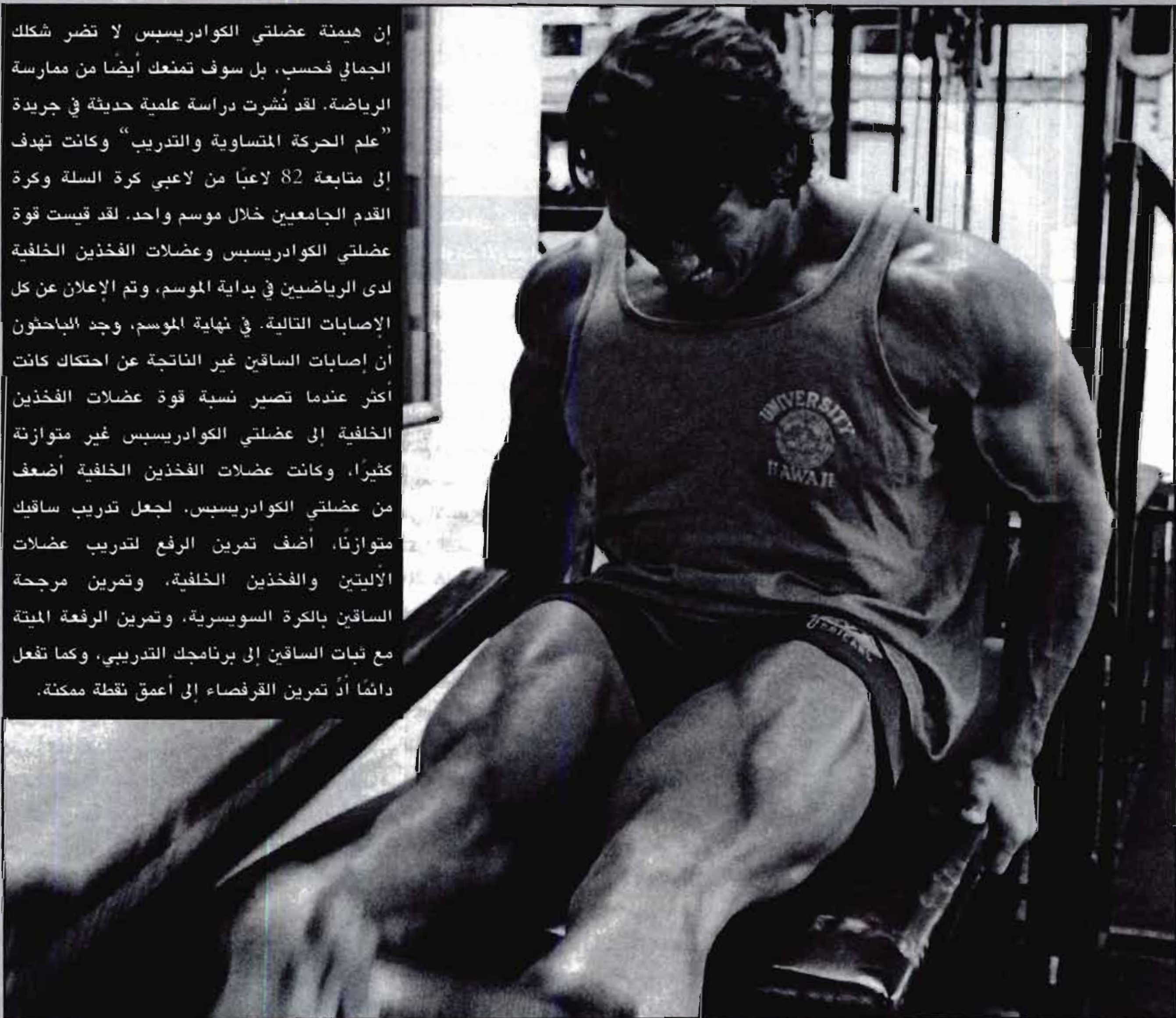
قضى "كارلسن" أوائل التسعينيات كلاعب كمال أجسام محترف



أحدث الأبحاث

التدريب الجيد أهم من عضلتي الكوادريسبس

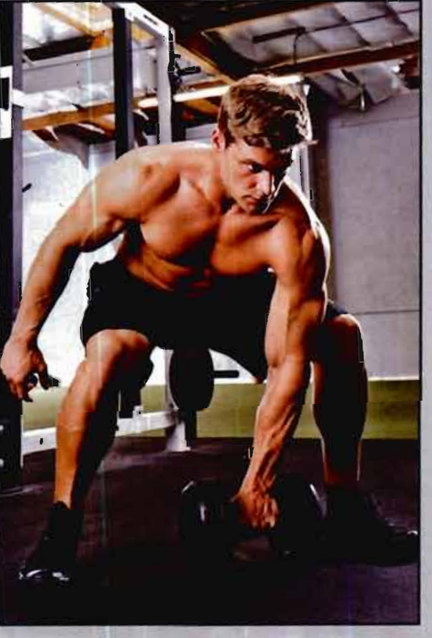
تجنب إصابات الساقين بالتدريب المتوازن.



إن هيمنة عضلتي الكوادريسبس لا تضر شكلك الجمالي فحسب، بل سوف تمنعك أيضًا من ممارسة الرياضة. لقد نُشرت دراسة علمية حديثة في جريدة "علم الحركة المتساوية والتدريب" وكانت تهدف إلى متابعة 82 لاعبًا من لاعبي كرة السلة وكرة القدم الجامعيين خلال موسم واحد. لقد قيست قوة عضلتي الكوادريسبس وعضلات الفخذين الخلفية لدى الرياضيين في بداية الموسم، وتم الإعلان عن كل الإصابات التالية. في نهاية الموسم، وجد الباحثون أن إصابات الساقين غير الناتجة عن احتكاك كانت أكثر عندما تصير نسبة قوة عضلات الفخذين الخلفية إلى عضلتي الكوادريسبس غير متوازنة كثيرًا، وكانت عضلات الفخذين الخلفية أضعف من عضلتي الكوادريسبس. لجعل تدريب ساقيك متوازنًا، أضف تمرين الرفع لتدريب عضلات الأليتين والفخذين الخلفية، وتمرين مرجحة الساقين بالكرة السويسرية، وتمرين الرفعة الميتة مع ثبات الساقين إلى برنامجك التدريبي، وكما تفعل دائمًا أدِّ تمرين القرفصاء إلى أعمق نقطة ممكنة.

كيفية الحصول على المزيد من القوة في 60 ثانية

علاج من أربع خطوات لأخطائك في تمرين الخطف بالدمبل.





المشكلة:

إن تمرين الخطف بالدمبل يكون بطيئًا للغاية، ويبدو كتمرين الضغط لتدريب الكتفين أكثر منه كتمرين سريع عالي القوة كما يُفترض أن يكون.

الحل:

صُمم تمرين الخطف بالدمبل ليؤدى بسرعة، مع تحريك الدمبل بحرية من الوضع السفلي إلى الوضع العلوي بينما تؤدي العمل الحقيقي بوركيك، وعضلات فخذيك الخلفية، وأسفل ظهرك.

إن رفع يدك الحرة عن وركك سوف يزيد مدى حركتك، مما يسمح لك بالنزول إلى وضع أفضل مما يحدث عندما تستطيع دفع الدمبل إلى أعلى رأسك. ركز في تحريك الدمبل بأسرع ما يمكن وسوف تلاحظ الفارق فورًا.

الحل الخاص بتمرين الخطف المكون من أربع خطوات

1 - **باعد بين قدميك:** باعد بين قدميك بحيث تكونان أكبر من مستوى عرض الكتفين لتدريب عضلات وركيك وفخذيك الخلفية بصورة أفضل.

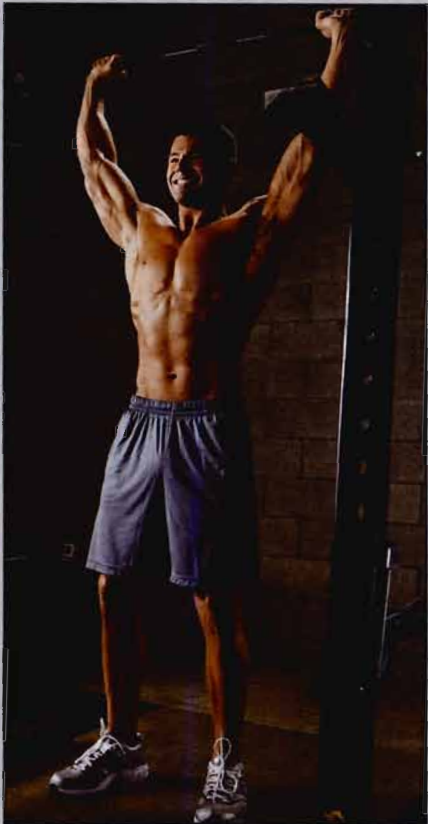
2 - **قم بالجذب والدفع:** اجذب الدمبل من الوضع السفلي بوركيك.

3 - **ادفع بقوة:** بدلاً من دفع الدمبل فقط إلى أعلى الرأس، تظاهر وكأنك تحاول قذفه نحو السقف.

4 - **احصل على راحة أقل:** يكون تمرين الخطف تمرينًا رائعًا للياقة البدنية. اجعل فترات الراحة قصيرة بين المجموعات عن طريق تقليلها بمقدار 5 إلى 10 ثوانٍ كل أسبوع.



تفاد التدريب المحدود لعضلات البطن



إن التمرينات التي تؤدى بالكرة السويسرية لا تقدم فوائد لعضلات البطن. تبدو النظرية معقولة: أداء تمرين الضغط باستعمال البنش أو تمرين الضغط العسكري على كرة سويسرية يجب أن ينشط المزيد من العضلات الموازنة من عضلات بطنك. في الواقع، هذه ليست القضية. هناك دراسة علمية جديدة صدرت من معمل الأداء البشري في جامعة ولاية "كاليفورنيا" في "فولرتون" تشير إلى أن نشاط عضلات البطن في أثناء أداء تمرين الضغط لتدريب الصدر بعدد ثلاثة تكرارات وتمرين الضغط لتدريب الكتفين كان متشابها لما حدث عند أدائه على كرة سويسرية وعلى بنش مستو. مع ذلك، فإن أداء هذين التمرينين على كرة سويسرية تكون له فائدة ما، ولا تتمثل فقط في تنمية قوة عضلات البطن.

يقول "مايك جيرميا"، وهو إخصائي تدريب علاجي: "إن هذين التمرينين يدربان العضلات الموازنة من الكتف، وليس عضلات البطن. إذا كنت مضطرًا إلى استعمال كرة سويسرية من أجل ذلك الغرض، فسوف تحتاج إلى أداء معدل من التكرارات (15 إلى 25 تكرارا) بأوزان خفيفة".

يقول "جيرميا" إن أداء التمرينات الأساسية على سطح ثابت يمد بمنبه عام أفضل، ويقول أيضًا: "إن أداء تمرين القرفصاء، أو تمرين الرفعة الميتة، أو تمرين الضغط العسكري بأوزان ثقيلة سوف يكون دائمًا أكثر فاعلية في تنشيط عضلات البطن من أداء أي تمرين على كرة سويسرية"

مكمل غذائي من الضروري جدًا تناوله

إن تناول المكمل الغذائي "أل كارنيتين"، وهو مُغَذٍّ يساعد على تحويل الدهون إلى طاقة، يمكن أن يفيد أهدافك الخاصة بالقوة والجسم بعدد من الطرق، وفقًا لمجموعة تتزايد من الأبحاث العلمية. لقد أظهرت دراسات علمية سابقة أنه يمكن أن يزيد مقدار مستقبلات الأندروجين في عضلاتك، التي يتحد بها التستوستيرون لإحداث النمو، وقد حملت دراسات علمية جديدة المزيد من الأخبار السارة. لقد توصلت دراسة علمية نُشرت في جريدة "علم وظائف الأعضاء" إلى أن الرجال حصلوا على زيادة مؤثرة في الأداء الرياضي عندما جمعوا بين جرامين من "أل كارنيتين" و80 جرامًا من الكربوهيدرات، وقد حرق الجليكوجين العضلي بصورة أقل في أثناء التدريبات وقل بصورة مؤثرة إنتاج اللاكتيت. لقد نُشرت دراسة علمية منفصلة في جريدة "الأحماض الأمينية" وأظهرت أن الـ"أل كارنيتين" يمكن أن يساعدك على حرق الدهون عن طريق تقليل معدلات سكر الدم.

مشروب جاهز بكل العناصر الأساسية



بينما تشق مخفوقات البروتين الجاهزة للاحتساء طريقها إلى ثلاجات المتاجر، فإن الاختيارات الخاصة بالرياضيين الدائمي النشاط صارت أكثر تنوعًا وصعوبة. إن شركة "ديتاور" تهدف إلى جعل الأمر سهلاً بالنسبة إليك بمخفوقها الجديد الجاهز، الذي يحتوي على 32 جرامًا من البروتين و12 جرامًا من الكربوهيدرات، برفقة 26 فيتامينًا ومعدنًا. هناك أيضًا 1000 مليجرام من الأحماض الدهنية "أوميجا 3" لكل زجاجة، وهي عنصر يوجد لأول مرة في مخفوق بروتين جاهز.

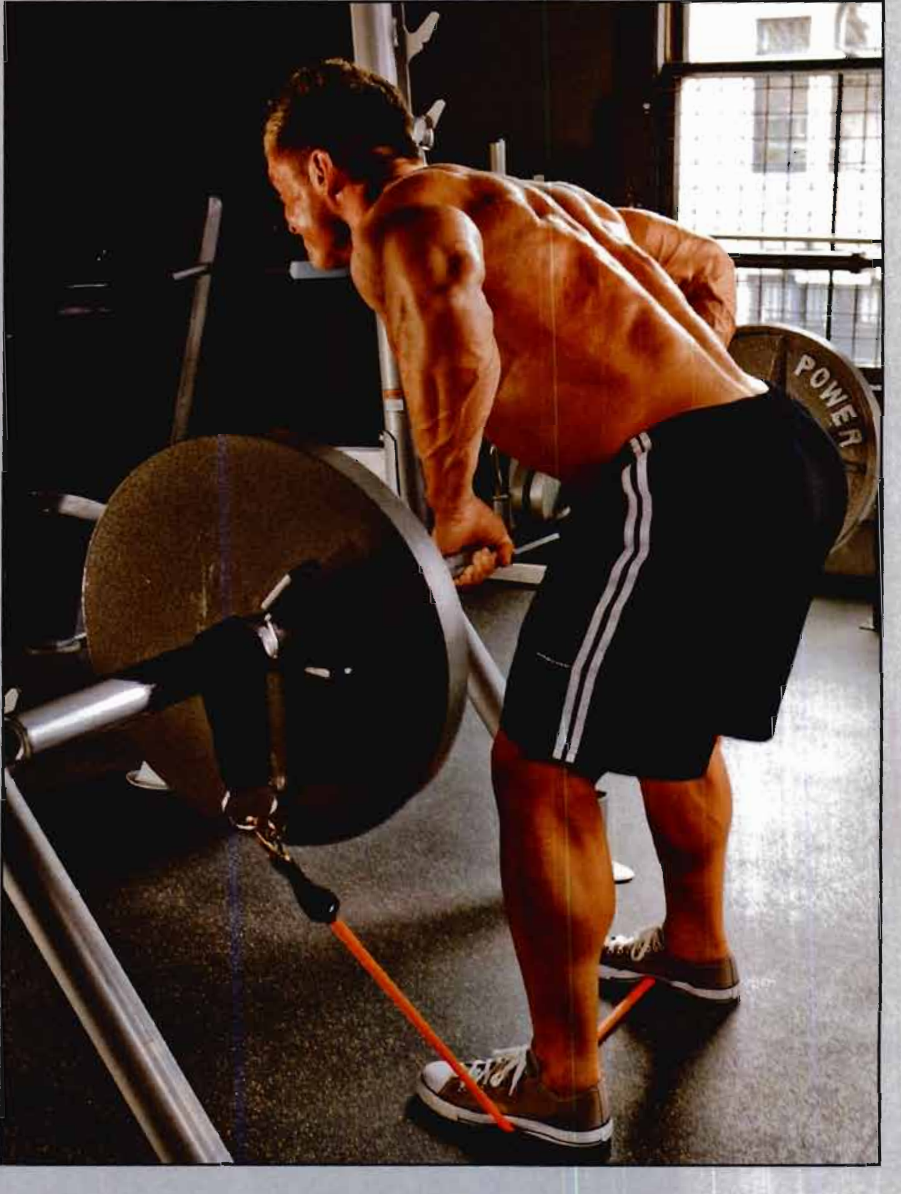
التبديل الخلفي أفضل من التبديل الأمامي



إن التبديل الخلفي على جهاز التدريب البيضي الشكل يمكن أن يساعدك على زيادة السعة الهوائية بصورة أفضل بنسبة 9% من التبديل الأمامي، وذلك وفقًا لدراسة علمية جديدة من الكلية الأمريكية للطب الرياضي. لقد كانت للنتائج علاقة خاصة برافعي الأثقال الذين يعانون إصابات الركبتين؛ لأن تلك الأجهزة تمد بحركة منخفضة التأثير ولا تضر المفاصل.

كيفية الاستفادة من الأربطة المطاطية في تمرين التجديف

احصل على عضلات جانبية ضخمة وعريضة عن طريق إضافة الأربطة المطاطية إلى تمرين التجديف بالبار.



يعد تمرين التجديف بالبار من وضع الانحناء إلى الأمام أحد أفضل التمرينات لتنمية العضلات الجانبية، ولكن إذا بدا الأمر وكأنك تتدرب بضعف القوة في أثناء السنتيمترات الأخيرة من التمرين، فإنك لست وحدك. تعاني بالفعل كل عضلة في الجسم البشري انخفاضًا مؤثرًا في إنتاج القوة بالقرب من نهاية أي مدى معين من الحركة. بالنسبة إلى تمرين التجديف بالبار، يعني هذا أن عضلاتك الجانبية وعضلتيك البايسبس سوف تكون الأضعف عندما تجذب البار إلى عظم الصدر.

مع ذلك، هناك طريقة للتدريب من أجل نهاية أفضل دون تحميل البار بالمزيد من الأقراص الحديدية. باستعمال الأربطة المطاطية، تستطيع تعليم عضلاتك الجانبية وعضلتيك البايسبس العمل بصورة أقوى أيضًا بالقرب من الوضع العلوي من كل تمرين. بعد بضع دورات تدريبية، استبعدها وعُد إلى تمرين الرفعة الميتة العادي. يجب أن يكون لديك المزيد من القوة عندما تنهي التمرين، وتكون قادرًا على أداء المزيد من التكرارات أو التحول إلى استعمال وزن أثقل.

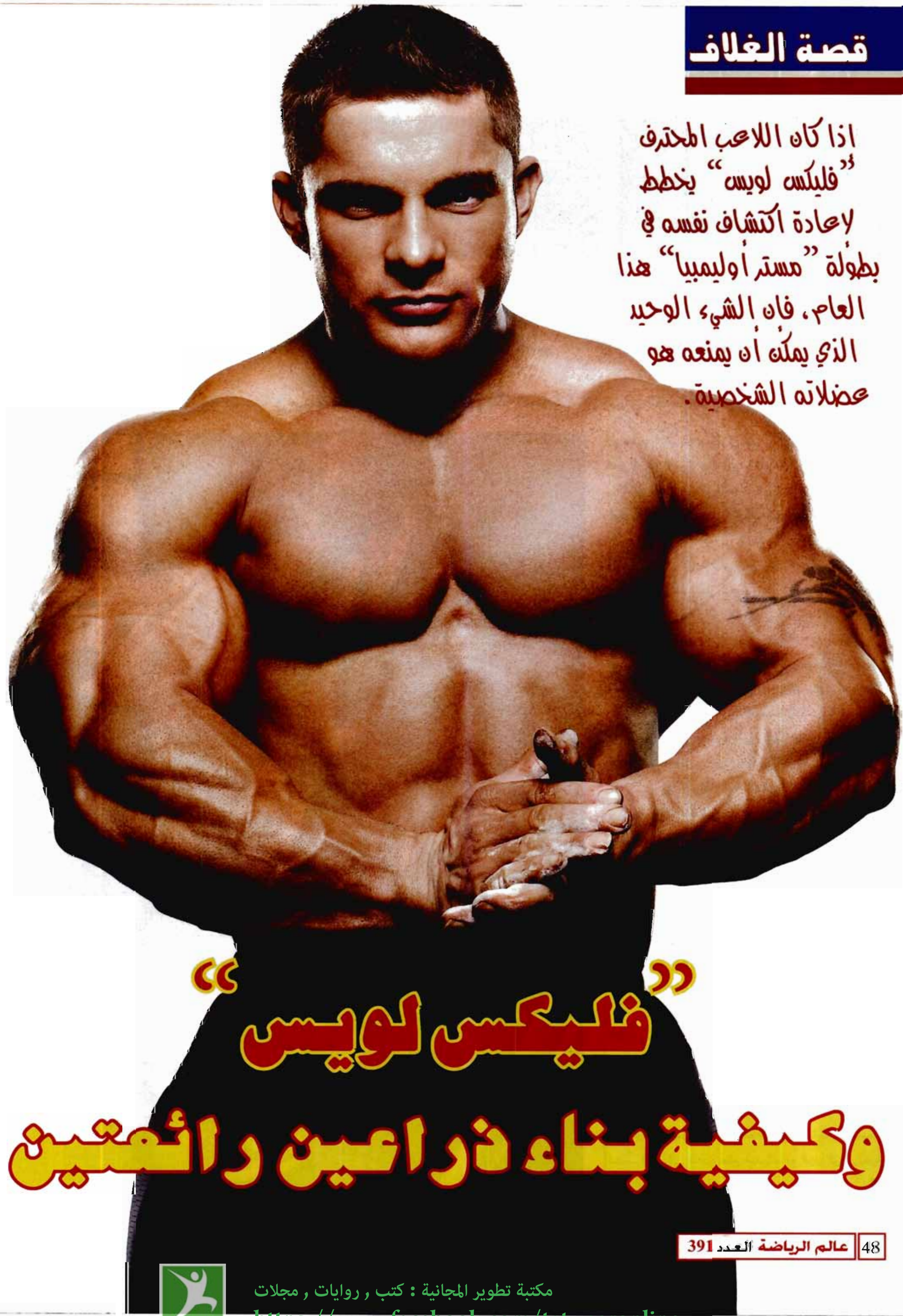
التدريب

الاستعداد: حمِّل بارًا بالأوزان على الأرض، ثم ثبت حلقة "فيلكرو" خارج القرص الحديدي على كل جانب من البار، وثبت كل طرف من الرباط على كل حلقة، عاملاً على شده بطول البار.

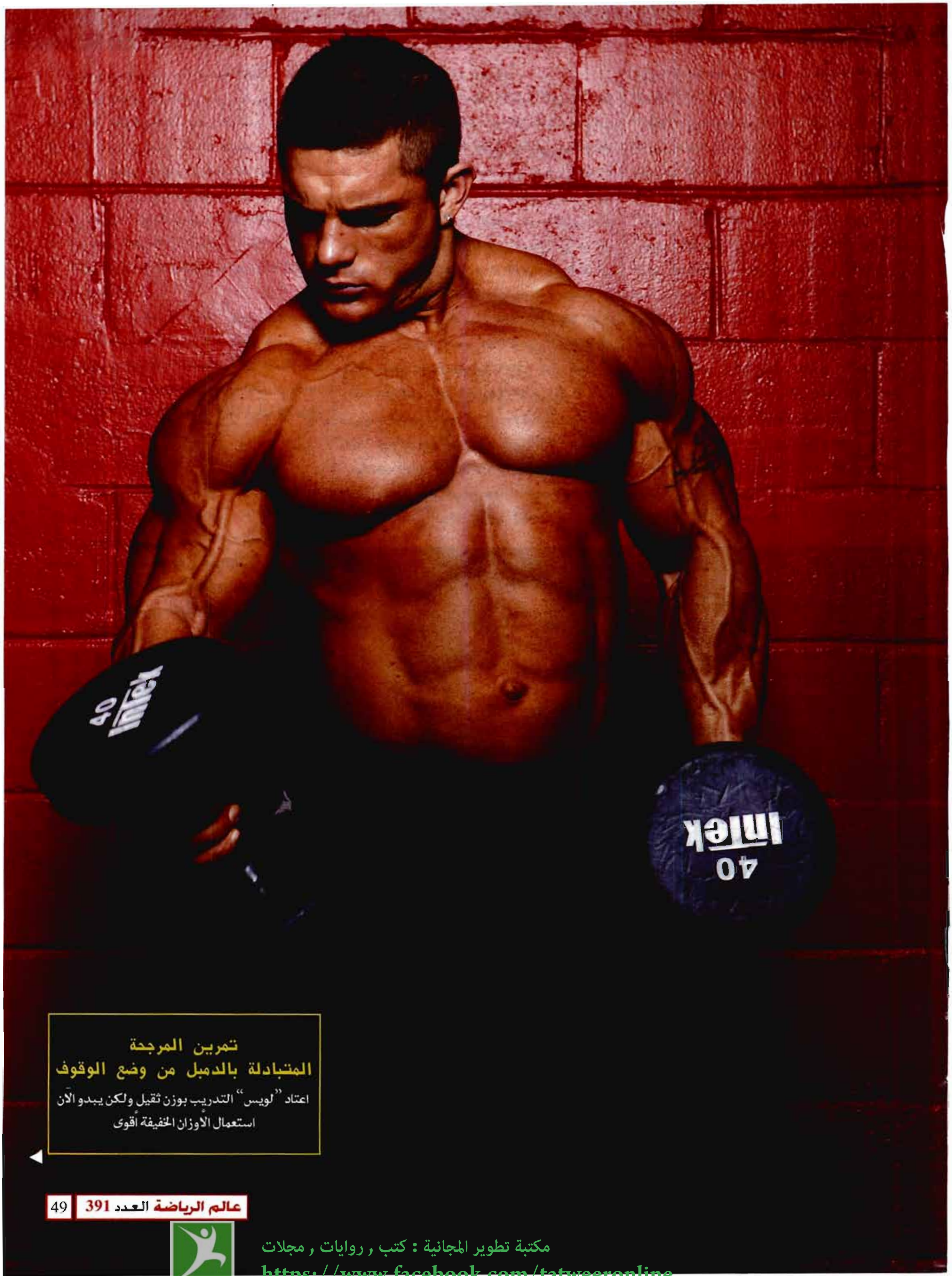
الثبات: باعد بين القدمين بحيث تكونان في مستوى عرض الكتفين كما ستفعل في تمرين التجديف بالبار، لكن قف مباشرةً على أعلى الرباط المشدود، واضعًا إياه أسفل قوسي قدميك.

الانطلاق: انحن حتى الخصر وأمسك البار بقبضتين علويتين. استعمل عضلاتك الجانبية وعضلتيك البايسبس لجذب البار إلى قاعدة عظم صدرك، ثم أنزل الوزن ثانيةً ببطء إلى وضع البداية. ■

إذا كان اللاعب المحترف "فليكس لويس" يخطط لإعادة اكتشاف نفسه في بطولة "مستر أوليمبيا" هذا العام، فإن الشيء الوحيد الذي يمكن أن يمنعه هو عضلاته الشخصية.



"فليكس لويس" وكيفية بناء ذراعين رائعتين



تمرين المرجحة
المتبادلة بالدمبل من وضع الوقوف

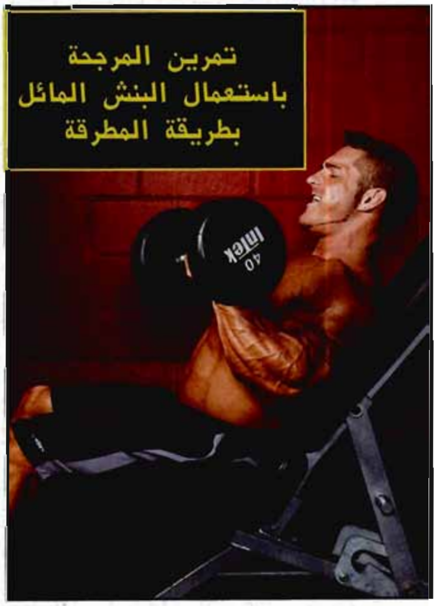
اعتاد "لويس" التدريب بوزن ثقيل ولكن يبدو الآن استعمال الأوزان الخفيفة أقوى

"لا أريد الحصول على بنية ضخمة للغاية".. بالنسبة إلى أي رجل نحيل، أو رياضي يتدرب تدريبًا شاقًا، أو قارئ لمجلة "عالم الرياضة"، يكون هذا أسوأ شيء يمكن أن تقوله. نكره أن نسمع ذلك لأنه التحذير الذي سوف يوجهه كل شخص ضعيف لم يتعلم قط كيفية الضغط على نفسه من خلال مدربه في دورتهما التدريبية الأولى، ويكتفي بالقول: "أريد الحصول على القوة فقط، ولا أريد أن أكون كأحد لاعبي كمال الأجسام".. وكأنه من السهل أن يكتسب كميات من العضلات ويتحدى تركيبه الوراثي الذي منحه الله له.

لذلك، من المدهش إذن ألا يواجه "جيمس لويس" – الملقب بـ "فليكس"، والذي يعد لاعب كمال أجسام جادًا كما ستجد في تصنيفات المحترفين – تلك المشكلة فقط (امتلاك العضلات بصورة أكبر مما يستطيع أن يتحمل بالنظر إلى فئة وزنه)، بل يهدد ذلك أيضًا فرصه في بطولة "مستر أوليمبيا" هذا العام.

الحصول على ليلة كإجازة:

إن طوله يبلغ 162.5 سم ويزن حوالي 99 كجم، وهو يشتهر باسم "التنين الويلزي" وفقًا لأصله، وهو يعتبر في وضع حرج. إنه نحيل للغاية إلى درجة أنه لا يستطيع أن يتحدى عمالقة مثل "جاي كاتلر"، أو "برانش وارين"، وهما بطلا بطولة "مستر أوليمبيا"، ولكنْ لديه مقدار ضئيل من الوقت لإنقاص وزنه للوصول إلى فئة وزن 91 كجم تقريبًا التي يتنافس فيها. بغض النظر عن ذلك، كانت لـ"لويس" السيطرة والهيمنة في بطولة "الجائزة الكبرى البريطانية" في الربيع الماضي، وكان يُنتظر منه الكثير في بطولة "نيويورك برو" التي اشترك فيها، وقد حصل على المركز الثاني الجيد في تلك الليلة، حيث خسر المركز الأول الذي فاز به "جوس رايموند" الملقب بـ "معشوق جماهير بوسطن".



تمرين المرجحة باستعمال البنش المائل بطريقة المطرقة

إن إنقاص الوزن في اللحظات الأخيرة الذي كان عليه القيام به ليصير وزنه 91 كجم ربما كان عاملاً جيدًا. يقول "لويس": "بحلول الساعة الثانية مساءً في يوم الجمعة، كنت أزن 96 كجم". ومع القيام بوزن نفسه في الصباح التالي، قرر مدرب "لويس" أنه كان عليه أن يقلل تناوله للكربوهيدرات إلى الصفر للتخلص من الكيلوجرامات الزائدة. يقول "لويس": "إنه شيء لم يكن عليَّ من قبل القيام به". وعلى الرغم من أنه قد أنقص وزنه بالفعل إلى 90 كجم في أثناء استنفاد الكربوهيدرات من جسمه في الأسبوع الذي سبق البطولة، فإن عملية زيادة تناول الكربوهيدرات لزيادة حجم عضلاته في البطولة جعلت جسمه يستجيب بشكل لم يسبق له مثيل. يقول "لويس": "لقد بدأت زيادة تناول الكربوهيدرات في يوم الأربعاء، وفي يوم الخميس خلدت إلى النوم وكنت أزن 95 كجم تقريبًا. وبحلول يوم الجمعة كنت أزن 96 كجم وأدركت أن جسمي كان يستفيد من كل شيء أضعه فيه. لم يكن جسمي يريد أن يكون في فئة وزن 91 كجم".

لقد تضمن جهد "لويس" الأخير لإنقاص الوزن دورة تدريبية إضافية وتدريبًا مهمًا على استعراض العضلات.

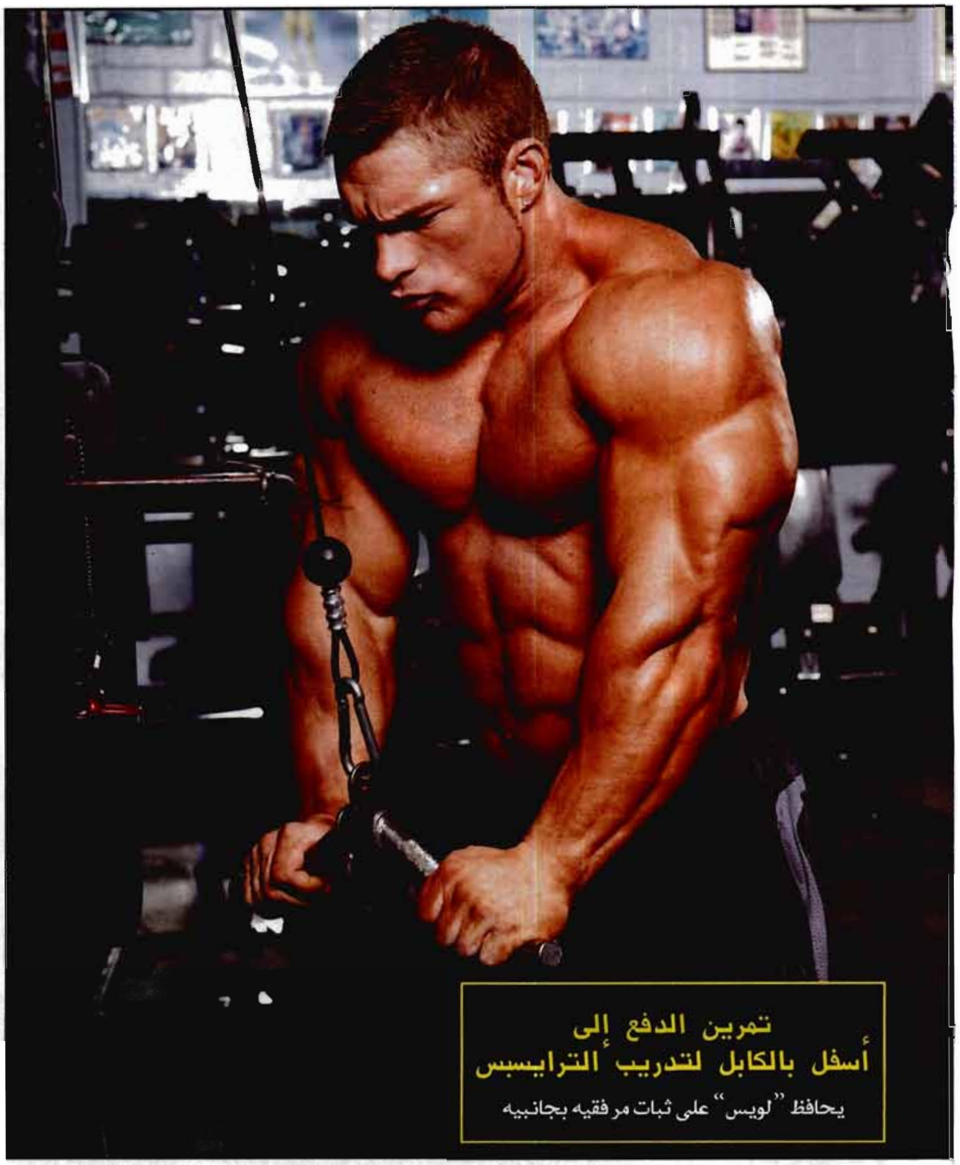
لقد خلد أيضًا إلى النوم في ليلة الجمعة مرتديًا الملابس المساعدة على التعرق لمساعدته على فقد المزيد من الماء.

لقد وزن نفسه في يوم السبت في الساعة التاسعة صباحًا ولكن في تلك المرحلة كان أمامه ساعتان فقط لزيادة تناول الكربوهيدرات مرة أخرى قبل وقت البطولة. يقول "لويس": "كنت أعتقد أنني فعلت ما يكفي للفوز، ولكن "جوس" كان يبدو في أفضل حالة بدنية له". ويتفق في الرأي "جيم مانيون"، وهو رئيس مجلس إدارة دوري المحترفين في الاتحاد الدولي لكمال الأجسام وهو حكم في بطولة "نيويورك برو"، حيث يرى أن "رايموند" قدم أفضل ما لديه في تلك الليلة، ولكن يعتقد أن نقص الوزن قد أهلك "لويس" أيضًا. يقول "مانيون": "كنت أعتقد أن جسمه كان مستويًا قليلاً. كان جسمه كبيرًا للغاية إلى درجة أنه لا يمكن أن يصل وزنه إلى 91 كجم، وهو يبدو أفضل عندما يكون وزنه أثقل. يملك "فليكس" جسمًا أكثر جمالاً في المظهر من جسم "جوس"، ولكن "جوس" كان مظهره أفضل في ذلك اليوم، ولو كان بارعًا ويقظًا مثل "جوس" لفاز".



تمرين المرجحة باستعمال البنش المائل بطريقة المطرقة مع اتجاه الوجه إلى أعلى

يستعمل "لويس" البنش المائل لوضع المزيد من الضغط على عضلتيه البايسبس



تمرين الدفع إلى أسفل بالكابل لتدريب الترايسبس

يحافظ "لويس" على ثبات مرفقيه بجانبيه

تدريب الذراعين الخاص بـ "فليكس لويس"

1(A) تمرين المرجحة بالكابل
1(B) تمرين الدفع إلى أسفل بالكابل لتدريب الترايسبس
2(A) تمرين مد الترايسبس بالكابل إلى أعلى الرأس
2(B) تمرين المرجحة المتبادلة بالدمبل من وضع الوقوف
3(A) تمرين المرجحة بالدمبل وبنش مائل مع اتجاه الوجه إلى أسفل
3(B) تمرين المرجحة بالدمبل وبنش مائل مع اتجاه الوجه إلى أعلى
4 تمرين المرجحة باستعمال بنش مائل بطريقة المطرقة

- التمرينات المزدوجة تكون عبارة عن مجموعات ثنائية بدون راحة فيما بينها.
- يؤدي "لويس" 4 - 5 مجموعات من 12 - 15 تكرارًا في كل تمرين ويضيف أساليب التدريب القوية مثل الجزء الخاص بالتوقف من التكرار (مثل أداء ثلثي الوضع العلوي في تمرين المرجحة) لبضع ثوان.
- لا يغلق عادةً مرفقيه في تمرينات الترايسبس أو يحرك الوزنين في الوضع العلوي حتى يستطيع الحفاظ على الضغط على عضلاته وليس على مفاصله.



طريق العودة الصعبة:

بينما بدأ نمرته الاستعراضية في العرض الليلي في كل من بطولة الجائزة الكبرى البريطانية وبطولة "نيويورك برو"، كان "لويس" يسير على المسرح وهو يكرر كلمات من العمل الفني "روكي بالبوا" الذي عُرض قبل موسيقاه الاستعراضية. كانت دمدمات "سيلفستر ستالون" تدوي في المسرح: "أنت، أو أنا، أو أي شخص سوف يضرب بأقوى ما يمكن، ولكن ليس المهم هو مدى قوة ضربك، ولكن المهم هو مدى قوة تحملك للضرب ومواصلة التقدم.. وهكذا يُصنع الفوز".

إن "لويس" ليس مجرد رياضي آخر يبحث عن صيحة قتال للنزول إلى أرض المعركة. يقول "لويس": "إن تلك الكلمات تكون عاطفية ورقيقة جدًا بالنسبة إليّ".

لقد كانت والدته تقاوم مرض السرطان في بداية هذه السنة، وكانت تحثه على التركيز في تدريبه بصورة أكثر لرفع روحها المعنوية وعدم شغل نفسه بمتاعبها.

إن الخط الموازي الخاص بـ "سيلفستر ستالون" يكون أكثر ملائمة أيضًا عندما تأخذ بعين الاعتبار تفكير "لويس" استعدادًا لمباراته المعادة مع "رايموند" في بطولة "أوليمبيا". يقول "لويس": "أعتقد أن لقب بطولة "نيويورك برو" قد تحقق لسبب ما، وهناك أشياء سوف أفعلها في تدريبي من الآن فصاعدًا بسبب ذلك". بعد فوز "لويس" في بطولة الجائزة الكبرى البريطانية، اكتسب كثيرًا من العضلات، وقد ساهم ذلك في صعوبة زيادة الوزن في بطولة "نيويورك برو". يقول "لويس": "لقد كان وزني ثابتًا عند 94.5 كجم. كان عليَّ إنقاص وزن العضلات بالفعل قبل الأسبوعين الأخيرين من البطولة، ولذلك اتبعت نظامًا غذائيًا شاقًا وكنت أؤدي التدريب القلبي كثيرًا. بغض النظر عن كل المشكلات التي أواجهها كلاعب كمال أجسام متنافس، فإن كوني متمتعًا بذلك الكم الهائل من العضلات لم يكن مشكلة سيئة". ولكن "لويس" يخطط لكي يكون أكثر وعيًا ودراية بكل شيء يفعله قبل المشاركة في بطولة "أوليمبيا" حيث يقول: "وهذه البطولة تعني كل شيء بالنسبة إليّ ولا أستطيع تحمل الهزيمة". مع ذلك، لن يكون "لويس" مستعدًا لـ "رايموند" فحسب، ولكن لمجموعة من أفضل المتنافسين، مثل لاعب "نيويورك" "كيفين إنجليش"، وهو الفائز بلقب بطولة "أوليمبيا" ◁



لأن العمل على زيادة الوزن يكون شاقًا، يخطط "لويس" للاستفادة من أعظم ميزة لديه وهي التناسق البارز

يسمح البنش لـ "لويس" بالتركيز فقط في عضلتيه البايسبس

تمرين المرجحة بالدمبل والبنش المائل مع اتجاه الوجه إلى أسفل

في فئة وزن 91 كجم في السنتين الماضيتين. ولأن زيادة الوزن تكون شاقة تمامًا، لن يستطيع "لويس" محاولة التفوق عليهم عضليًا، ويخطط للاستفادة من مصدر قوته الأعظم – التناسق البارز – للتغلب على خصومه.

يقول "لويس": "إنني أتدرب من أجل زيادة التحديد العضلي والحصول على تقسيمات عضلية أعمق". الطريقة التي يتبعها من ابتكار مدربه "نيل هيل" – التدريب "واي ثري تي"، وهي اختصار لـ"التدريب يودا ثري" (يكون "هيل" المرشد والموجه لـ "لويس")، ويتكون هذا التدريب من ثلاث مجموعات، تستغرق كل مجموعة أسبوعًا واحدًا، وكل منها تركز في خطة مختلفة. يؤدى الأسبوع الأول باستعمال التمرينات المركبة بعدد 6 إلى 10 تكرارات، ويتضمن الأسبوع الثاني المزيد من التمرينات المركبة بعدد حوالي 12 تكرارًا، ويتضمن الأسبوع الثالث الأساليب المساعدة على زيادة قوة التدريب مثل المجموعات التنازلية وأسلوب الراحة والتوقف. لقد كرر "لويس" هذه الدورة طوال الأسابيع



تمرين مد الترايسبس بالكابل إلى أعلى الرأس

الثمانية عشرة الماضية محققًا مكاسب ثابتة، ويعزو ذلك إلى بقائه بدون إصابة.

في الماضي، كان "لويس" يتعامل مع كل جزء من الجسم بصورة متساوية، وإذا أدى 20 مجموعة من أجل ظهره، كان يدرب عضلتيه البايسبس بعدد 20 مجموعة. يقول "لويس": "لا يهم ما إذا كانت المجموعة العضلية كبيرة أو صغيرة، لقد بنيت ذراعيّ كثيرًا بهذه الطريقة. لا يطلب "نيل" من كل زبائنه القيام بذلك، ولكن كان ذلك مفيدًا لي". مع ذلك يكون "لويس" أكثر حساسية لاحتياجاته من الاستشفاء قبل المشاركة في بطولة "أوليمبيا"؛ ولذلك يعتقد أنه سوف يجمع بين التدريبات للسماح بوجود المزيد من أيام الراحة فيما بينها. عندما يبدأ اتباع نظام غذائي معين استعدادًا للبطولة، قبلها بحوالي ثمانية أسابيع، يتوقع أن يكون أنحل بالفعل - حوالي 97 كجم تقريبًا وسوف يكون أكثر تحفظًا في تناوله للكربوهيدرات، فربما يحصل منها على حوالي 200 جرام كل يوم، وتكون دائمًا حصته من البروتين ما بين 350 و400 جرام يوميًا.

الليلة الكبيرة وما بعدها:

يقول "لويس": "إن أفضل شيء في تلك الفئة الخاصة بوزن 91كجم هو أن أي شخص منا يمكن أن يفوز بلقبها في أي يوم. لقد قدم "جوس" أفضل ما لديه في بطولة "نيويورك برو"، ويعد "كيفين" البطل العائد، وأنا البطل الفائز بلقب بطولة الجائزة الكبرى".

يوافق "جيم مانيون" على ذلك ويحب مميزات "لويس" وقدراته. يقول "مانيون": "لقد وصل للتو لأفضل لياقة بدنية له". ولكن لو لم يفز، فإن "لويس" يمتلك أشياء كثيرة يمكنه اللجوء إليها، وهناك شيء واحد منها وهو أن فئة وزن 91 كجم لن تستمر بعد بطولة "أوليمبيا". لقد استبدل الاتحاد الدولي لكمال الأجسام بها فئة وزن 95.4 كجم، وهذه تناسب "لويس" بصورة مثالية. يقول "مانيون": "سوف يكون قوة هائلة في فئة وزن 95.4 كجم".

هناك شيء آخر في صالح "لويس" وهو صورته العامة. إنه ليس فحسب لاعبًا محترفًا حسن الحديث ومحبوبًا والذي يكون مهذبًا ومصقول الحواشي في الهزيمة كما يكون كذلك في الانتصار، بل أيضًا لجسم "لويس" جاذبية أكبر من أجسام لاعبي كمال الأجسام ذوي الأجسام الضخمة للغاية الذين فرضوا سيطرتهم على بطولة "أوليمبيا" طوال العقد السابق. يقول "لويس": "لن أكون أبدًا شخصًا استثنائيًا مثل "جوس" أو "كيفين". أريد امتلاك جسم متناسق يمكن أن ينظر إليه الناس ويقولون: أستطيع تحقيق ذلك". ومن أجل ذلك الهدف، توقف عن تدريب ساقيه طوال السنة الماضية حتى لا تتفوق ساقاه الحسنتا التنمية العضلية على أعلى جسمه، وهو يشتهر الآن كأحد أفضل المتنافسين في الرياضة الذين يتميزون بالتوازن المثالي.

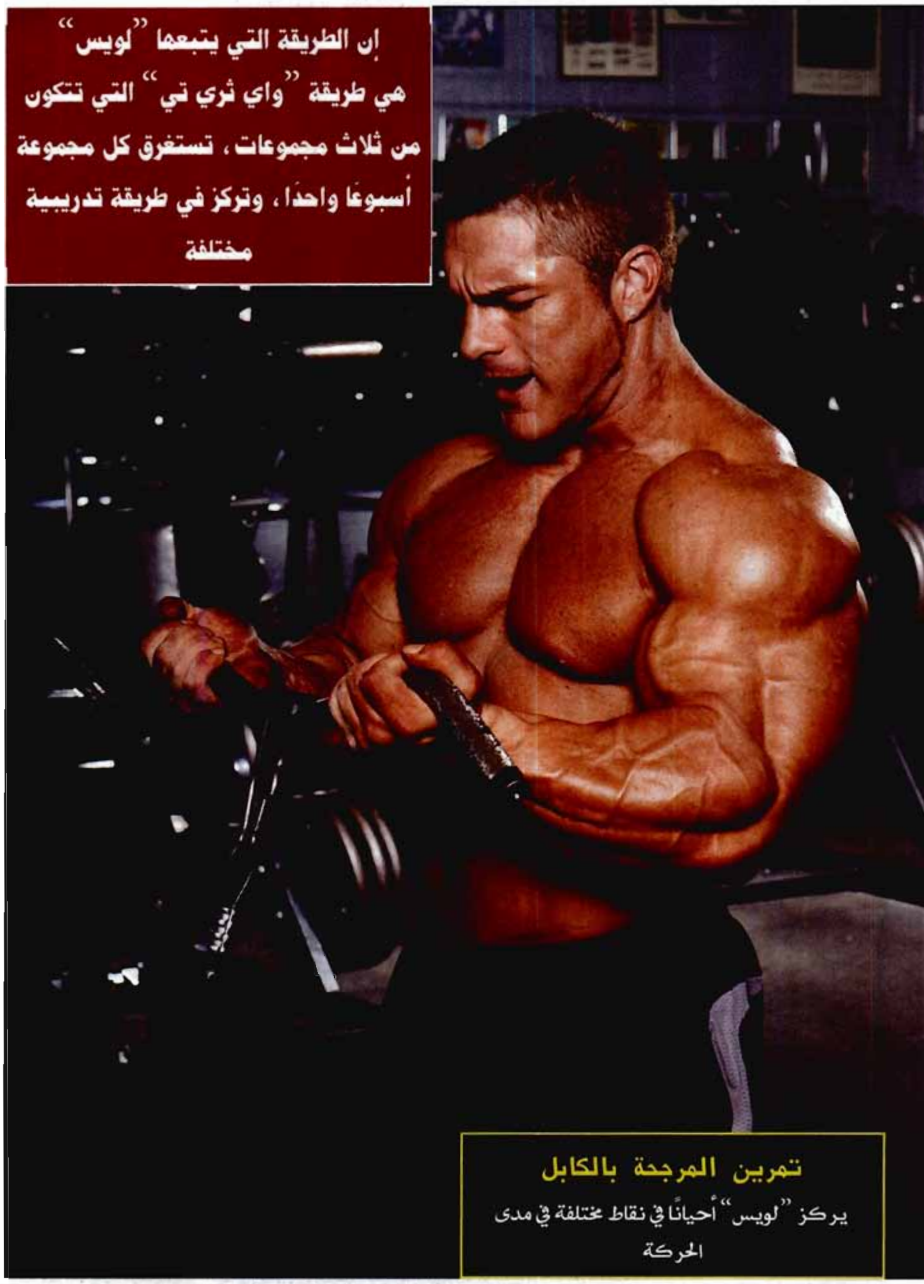
إن فئة الوزن الأخف في بطولة "أوليمبيا" قد بدأت حتى يستطيع لاعبو كمال الأجسام مثل "لويس" التنافس ولفت أنظار جمهور يقدر التنمية العضلية التي يمكن الحصول عليها كثيرًا. يقول "مانيون": "إن "فليكس" يعد رجلاً يروق الرجال الذين يتدربون في ناديك الرياضي المحلي وأيضًا في صالة جمنازيوم فاخرة. إنهم يريدون أن يبدوا مثله". باستثناء أولئك الرجال الذين يخشون الحصول على حجم عضلي كبير للغاية.

تناول الطعام مثل «فليكس»:

كأحد الرياضيين الراعين لشركة "تيم جاسباري"، تتضمن مجموعة المكملات الغذائية المتناولة قبل البطولات والخاصة بـ "لويس" المنتج "جاسباري سايز أون ماكس بيرفورمانس" (بالنسبة إلى المنتج "إن واي برو"، تحول "لويس" إلى تناول المنتج "سايز أون بري كونكست لوو كارب" قبل البطولة بـ 10 أيام)، و"أنا فيت"، و"إنترابرو"، و"بي سي أيه أيه سيكس ثوزاند".

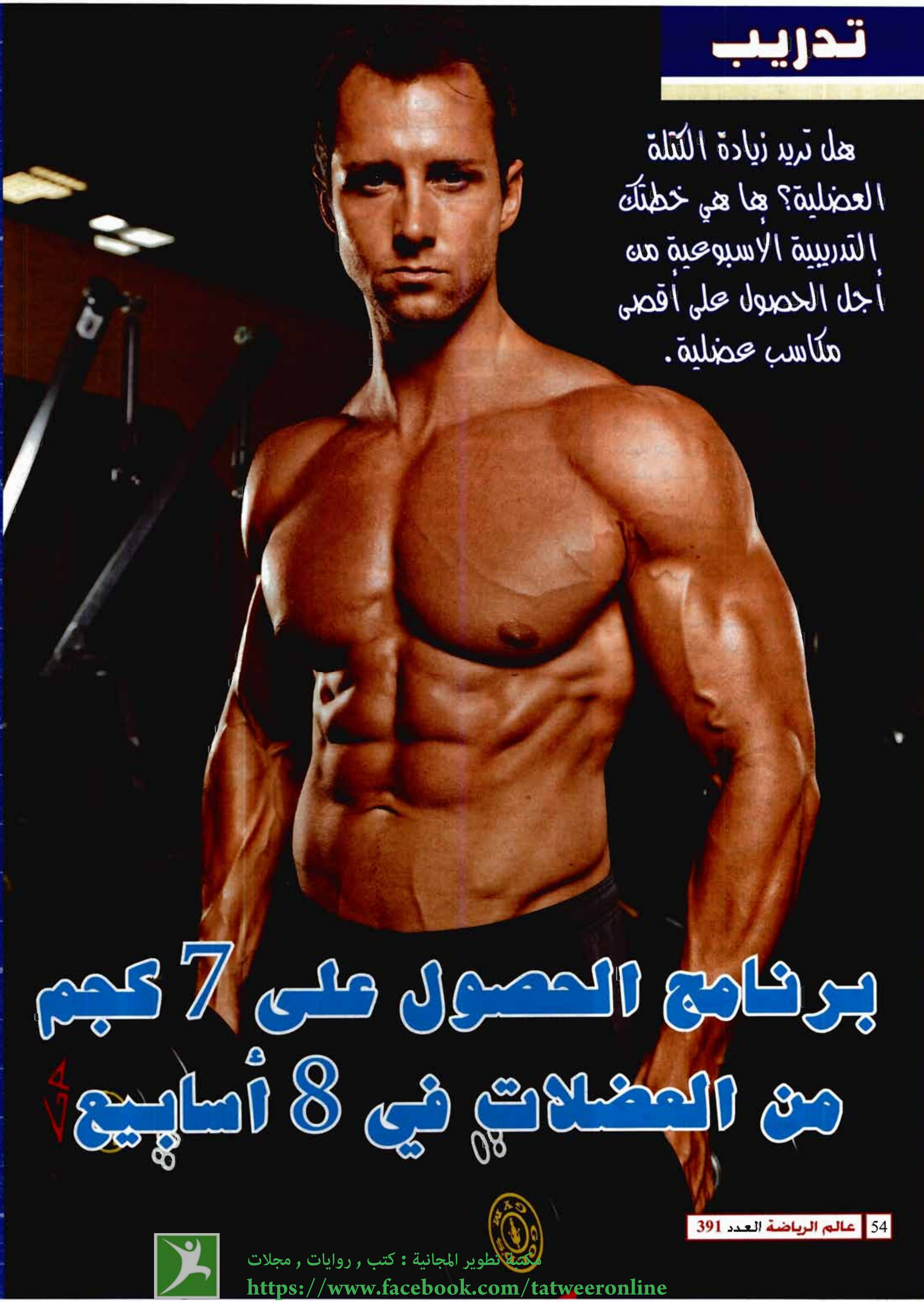
في أثناء فترة توقف المسابقات، يلتزم "لويس" بتناول المنتج "سوبر بامب ماكس بيرفورمانس"، و"إنترابرو"، و"مايو فيوجن"، و"ريال ماس"، و"بي سي أيه أيه سيكس ثوزاند". ■

إن الطريقة التي يتبعها "لويس" هي طريقة "واي ثري تي" التي تتكون من ثلاث مجموعات، تستغرق كل مجموعة أسبوعًا واحدًا، وتركز في طريقة تدريبية مختلفة



تمرين المرجحة بالكابل

يركز "لويس" أحيانًا في نقاط مختلفة في مدى الحركة



هل تريد زيادة الكتلة العضلية؟ ها هي خطتك التدريبية الاسبوعية من أجل الحصول على أقصى مكاسب عضلية.

برنامج الحصول على 7 كجم من العضلات في 8 أسابيع



التدريب البنائي للكتلة العضلية

الحصول على العضلات يعد رحلة طويلة. إنها رحلة رائعة نود القيام بها حيث تنتهي بالتواجد على الشاطئ، عندما تلفت أنظار الأشخاص إليك في أن واحد عندما تمر أمامهم، ولكنها أيضًا محاولة تستغرق وقتًا، وتتطلب عملاً شاقًا، ومجموعة مناسبة من التمرينات التي تُرتب وفقًا للترتيب المناسب، بحيث ترتبط بنظام غذائي يدعم كل ذلك.

هذا البرنامج – المكوَّن من الخطة التدريبية التي تستغرق سبعة أيام والنظام الغذائي المكسب للكتلة العضلية الذي يتبعها – يحقق هذا الهدف. إنه الطريقة التي سوف ترهقك تمامًا في الجمنازيوم عن طريق أداء التمرينات الأكثر فاعلية في أثناء تناول كميات هائلة من الطعام (بعضها سوف تكون غريبة للغاية إلى درجة أنها سوف تكون صدمة لك) ومشاهدة الدهون وهي تحترق.

معمل التدريب بالأوزان:

سوف نقدم لك خطة استُعملت آلاف المرات بواسطة الآلاف من الزبائن، وهي طريقة مؤكدة لحرق الدهون وزيادة العضلات دون الحاجة إلى القلق بشأن أي شيء غير بذل قصارى جهدك.

جدول التدريب التالي، سوف يوضح لك ما يجب القيام به طوال أيام الأسبوع السبعة. سوف تدرب أعلى جسمك وأسفله مرتين أسبوعيًا، بيوم واحد أساسي ويوم ثانوي لكل منهما. تتضمن الأيام الثلاثة الأخرى من الأسبوع يومين للتدريب القلبي ويومًا للراحة، ومن المهم العمل من خلال هذا التدرج المكون من سبعة أيام بالترتيب؛ ولذلك صمم تدريباتك بشكل يتناسب مع برنامج عملك أو دراستك؛ لأنك سوف تؤدي الشيء نفسه كل أسبوع طوال الأسابيع الثمانية أو أكثر، بشرط أن تحقق نجاحًا وتريد الاستمرار.

تقسيم التدريب:

إن يومك الأول سوف يكون يومك الأساسي لرفع الأثقال لتدريب أعلى الجسم، والفكرة هنا هي أداء ثلاثة تمرينات شاقة بالأوزان الثقيلة مع الحصول على قدر كبير من الراحة– من دقيقتين إلى ثلاث دقائق– بين المجموعات. يجب عليك هنا بذل قصارى جهدك، محملاً أثقل وزن ممكن على البار من أجل أداء العدد المطلوب من المجموعات والتكرارات. وكدليل، يجب أن يستغرق هذا التدريب 45 إلى 60 دقيقة. إذا أديته في مدة أقل من ذلك، فسوف تحصل على راحة أقل بين المجموعات.

اليوم الثاني سوف يكون يوم التدريب الثانوي لأعلى الجسم. هنا سوف تؤدي تمرينين بطريقة الموجات الصادمة (انظر إلى "مجموعات الموجات الصادمة") وثلاثة تمرينات بطريقة تقليدية. هدفك في هذا اليوم هو الإمداد بمنبه هائل للنمو لعضلاتك الترايسبس، والبايسبس، والعضلات الجانبية، والعضلتين الداليتين،

تمرين المرجحة بطريقة المطرقة:
في وضع الوقوف، أمسك دمبلين بجانبيك بقبضتين محايدتين، واثنِ مرفقيك وحركهما إلى أعلى إلى الرأسين الأماميين من العضلتين الداليتين، ثم انزلهما بإحكام مرة أخرى إلى وضع البداية.



تم التصوير في جمنازيوم "جولدز جيم"، في "فينيس" بـ"كاليفورنيا"

تمرين دفع الدمبل إلى أعلى الرأس:
اجلس على بنش مع رفع الظهر بزاوية 90 درجة وحرك الدمبلين إلى وضع الاستعداد للدفع عند الرأسين الأماميين من العضلتين الداليتين. ادفعهما إلى أعلى مباشرةً، وتوقف لثانية، ثم عُد إلى وضع البداية.

الفكرة الأساسية هي أداء التمرينات الممتازة

وهذا التدريب يجب أن يستمر لمدة من 30 إلى 45 دقيقة. مرة أخرى، سوف نقدم لك عدد المجموعات والتكرارات التي يجب أداؤها؛ ولذلك عدِّل فتراتك من الراحة وفقًا لذلك.

سوف يسير اليومان المخصصان لتدريب أسفل الجسم بالطريقة نفسها، مع تركيز اليوم الرابع في التمرينات التي تؤدى بالأوزان الثقيلة وتركيز اليوم الخامس في التدريب المساعد الكثير المجموعات. إن فترات التدريب لكل من اليومين تتوافق مع نظيرتها الخاصة بتدريب أعلى الجسم.

بداية الخطة التدريبية :

عند دراسة جدول التدريب التالي، فإن أول شيء سوف تلاحظه هو أنه ليس هناك كثير من التمرينات المسجلة في كل يوم، وخاصةً في أيامك الأساسية المخصصة لتدريب أعلى الجسم وأسفله، حيث سيُطلب منك أداء ثلاثة تمرينات فحسب. مع ذلك، لا تنخدع لأننا لا نسعى إلى الكم فقط هنا، على الأقل فيما يتعلق بالأنواع المختلفة من التمرينات التي تحتاج إلى أدائها.

عند الحديث عن اختيار التمرينات، تكون الفكرة الأساسية في هذا البرنامج هي الاستعانة بمجموعة صغيرة من التمرينات الكبيرة الحجم والعالية التأثير إلى جانب أدائها على الأرض.

بقول آخر، إذا أردت بناء ساقين ضخمتين، فلا تستطيع فقط أداء بضع مجموعات من تمرين القرفصاء ومن ثم التحول إلى أداء شيء آخر. يجب أن تجعل مجموعاتك قوية وعنيفة، بحيث تكون متواجدًا دائمًا داخل حامل الأوزان وباذلاً كل ما في وسعك من جهد حتى لا يتبقى لديك أي جهد تستطيع بذله.

استعد بنفسك لجرعة كبيرة من التدريب الشاق الجيد واقضِ الأسابيع الثمانية القادمة في زيادة حجم العضلات بشكل هائل.

نقدم لك برنامجًا يُعد طريقة موثوقة لحرق الدهون



تمرين الجذب إلى أعلى :
إن أداء تمرين الجذب الحقيقي إلى أعلى من وضع التعلق ومن خلال المدى الكامل للحركة لا يكون سهلاً، ولذلك تستطيع هنا استبدال تمرين الجذب المدعم إلى أعلى أو تمرين الجذب إلى أسفل بوزن ثقيل لتدريب العضلات الجانبية به. تأكد فقط من تباعد يديك بحيث تكونان أكبر من مستوى عرض الكتفين والسماح لجسمك بالتدلي بصورة كاملة إلى أسفل في بداية كل تكرار.

تنمية جهاز الطاقة :

احرق الدهون وحقق الاستشفاء بصورة أسرع عن طريق تحسين جهازك القلبي بالطريقة الصحيحة.

لا تعتقد أن هذا التحسين سوف يكون "التدريب القلبي"؛ لأنه سوف يكون أكثر من ذلك. المهمة هنا هي تحسين "استعدادك البدني العام" أو السعة التدريبية، عن طريق الحفاظ على معدل نبض قلبك بحيث يكون متراوحًا من 120 إلى 130 نبضة في الدقيقة لمدة 60 إلى 90 دقيقة مرتين كل أسبوع.

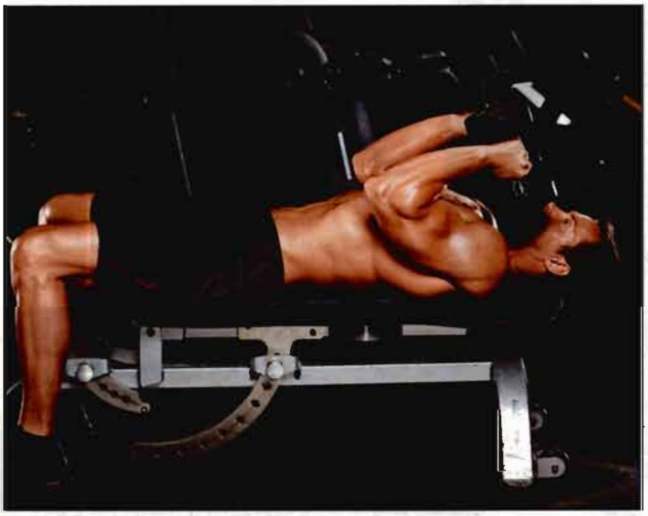
الهدف من هذا النوع من تنمية جهاز الطاقة هو تنمية مستوى أفضل من الأداء القلبي، والقلب القوي سوف يحسن صحتك ويساعدك على الاستشفاء بصورة أسرع من تدريباتك الشاقة – وهذا بالتالي سوف يسمح لك بالتدريب بصورة أقوى وأكثر تكرارًا.

نوع التدريب الذي تؤديه لا يكون مهمًا مثل فترته. تستطيع أداء تمرينات جذب المزلجة، أو قلب الإطار، أو الطرق بالمطرقة الثقيلة، أو الجري المتمهل. استمر ببساطة طوال المدة المحددة، وحاول زيادة مدة التدريب، وليس قوته أو معدل نبض القلب.

تمرين المد الدائري بالدمبل لتدريب عضلتي الترايسبس :

استلق بشكل مستو على بنش وأمسك دمبلين فوق صدرك بقبضتين محايدتين. مع الحفاظ على اتجاه مرفقيك إلى الأمام، أنزل الدمبلين إلى جانب رأسك وأدرهما إلى الخلف، وأنزل مرفقيك، ثم مد ذراعيك بقوة.







التدريب

اليوم الأول

التمرينات الأساسية لأعلى الجسم

التمرين	المجموعات	التكرارات
الضغط باستعمال القبضة الضيقة والبنش	3*	8
	1**	حتى الإجهاد
دفع الدمبل إلى أعلى الرأس	5	5
الجذب إلى أعلى	5	(أ ع م)

* الوزن المستعمل يجب أن يكون ثقيلاً جدًا.

** استعمل وزنًا يمثل نسبة 80% من الوزن الذي استعملته في مجموعاتك الثلاث الأولى

اليوم الثاني

التمرينات الثانوية (المساعدة) لأعلى الجسم

التمرين	المجموعات	التكرارات
المد الدائري بالدمبل لتدريب الترايسبس	3	مجموعة صغيرة*
الدفع إلى أسفل بالرباط المطاطي لتدريب الترايسبس	3	(أ ع م)
التجديف بالبار (T)	3	مجموعة صغيرة*
الرفرفة لتدريب الرأسين الخلفيين من العضلتين الداليتين	5	محددة بوقت**
المرجحة بأسلوب المطرقة	3	(أ ع م)

* انظر إلى "مجموعات الموجات الصادمة" من أجل معرفة التفاصيل.

** دقيقة واحدة من التدريب تُتبعها بدقيقتين من الراحة.

اليوم الثالث

التدريب من أجل تنمية جهاز الطاقة (60 - 90 دقيقة)

اليوم الرابع

تمرينات أساسية لأسفل الجسم

التمرين	المجموعات	التكرارات
القرفصاء باستعمال المقعد	3*	8
	1**	(أ ع م)
الاندفاع إلى الأمام بالبار	3*	8
الرفعة الميتة مع ثبات الساقين	5	5

* الوزن المستعمل يجب أن يكون ثقيلاً جدًا.

** أقصى عدد ممكن من المجموعات (حتى الإجهاد).

اليوم الخامس

تمرينات ثانوية لأسفل الجسم وتمرينات عضلات البطن

التمرين	المجموعات	التكرارات
القرفصاء البلغاري المقسم	3	مجموعة صغيرة
المرجحة بالرباط المطاطي لتدريب عضلات الفخذين الخلفية	5	مجموعة صغيرة
الدفع إلى أعلى باستعمال وزن	5 دقائق*	
رفع الساقين من وضع التعلق من البار إلى أصابع القدمين	3	(أ ع م)

* أكبر عدد مطلوب من المجموعات للتدريب لمدة خمس دقائق.

اليوم السادس

التدريب من أجل تنمية جهاز الطاقة (60 - 90 دقيقة)

اليوم السابع

راحة، ونوم، ونمو

(أ ع م) أكبر عدد ممكن (حتى الإجهاد)

مجموعات الموجات الصادمة:

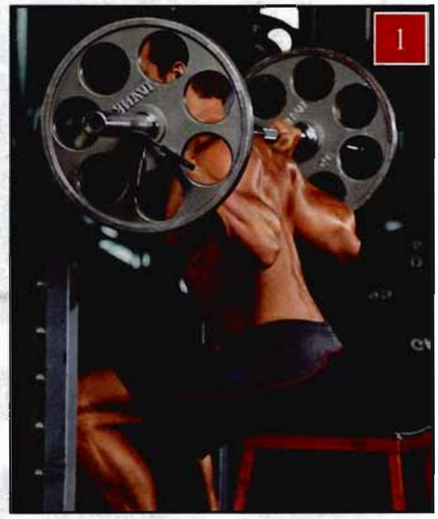
إن هذه المجموعات الصغيرة سوف تكون إضافة قوية للغاية إلى تدريبك. لقد صممها إخصائي التغذية والتدريب "جون كيفر"، وتعد مجموعات الموجات الصادمة سلسلة من المجموعات الصغيرة التي تؤدى بأوزان من أخف إلى أثقل خلال خمس مجموعات من أربعة تكرارات من أجل أداء 20 تكرارًا كاملاً في كل دورة.

عند استعمال التمرينات التي تؤدى بالدمبل مثل تمرين المد الدائري بالدمبل لتدريب الترايسبس وتمرين القرفصاء البلغاري المقسم، قف على مقربة من حامل الدمبلات حتى تكون قادرًا على استبدال الدمبلات بسرعة، جاعلاً فتراتك من الراحة بين المجموعات الصغيرة أقصر ما يمكن. سوف يبدو ما يلي مجموعة نموذجية بطريقة الموجات الصادمة في تمرينات تؤدى بالدمبل: 9 كجم× 4 تكرارات، 11 كجم×4 تكرارات، 13.5 كجم× 4 تكرارات، 18 كجم ×4 تكرارات، 22.5 كجم× 4 تكرارات.

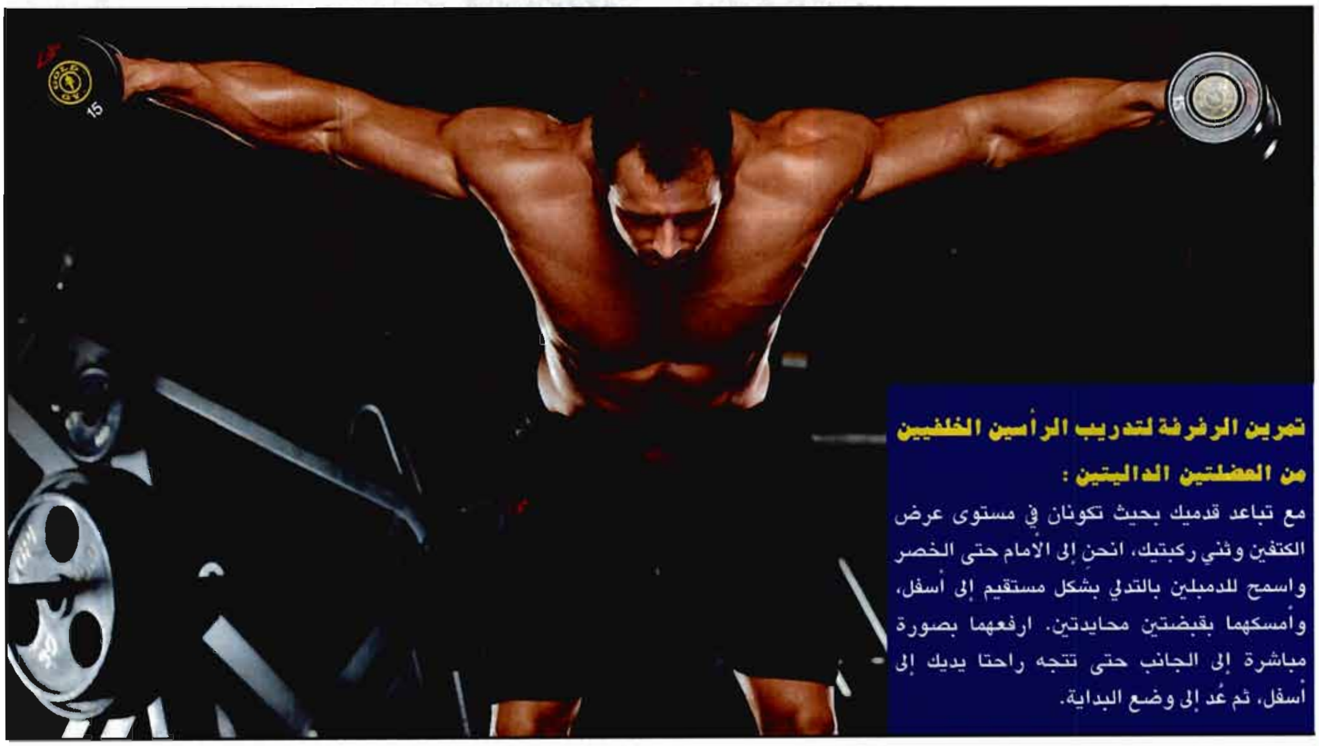
سوف يكون وقتك الذي تكون فيه تحت ضغط التدريب مهمًا أيضًا مع مجموعات الموجات الصادمة. أدّ الجزء السلبي من التمرين في ثلاث ثوانٍ، ثم ادفع الوزن بقوة إلى أعلى، محركًا الوزن بسرعة للعودة إلى وضع البداية.

تمرين القرفصاء باستعمال المقعد:

مع وضع بار محمل بالأوزان على عضلتك شبه المنحرفة، وشد أعلى جسمك، ووجود مرفقيك أسفل البار، ادفع وركيك إلى الخلف واجلس على المقعد المستعمل في تمرين القرفصاء. حاول تقريب قصبتي ساقيك من زاوية 90 درجة قدر الإمكان. مع الحفاظ على اتجاه عقبيك إلى أسفل واتجاه رأسك إلى الخلف، اعكس الحركة، ولا تندفع بقوة فجأةً بعيدًا عن المقعد، وأحضر وركيك بصورة كاملة إلى وضع النهاية.





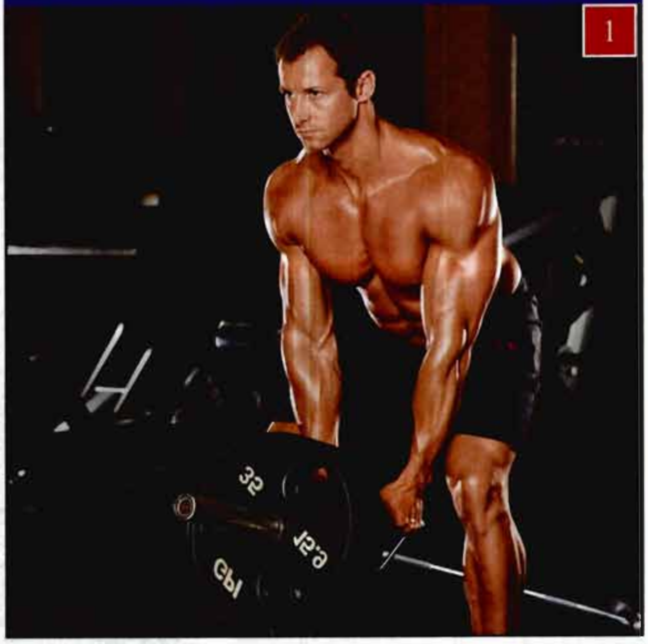


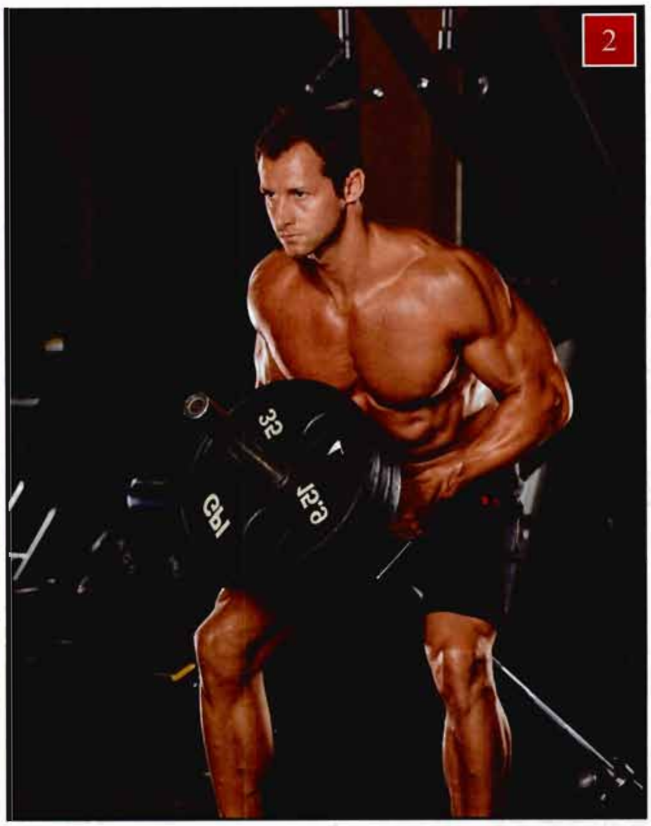
تمرين الرفرفة لتدريب الرأسين الخلفيين من العضلتين الداليتين:

مع تباعد قدميك بحيث تكونان في مستوى عرض الكتفين وثني ركبتيك، انحنِ إلى الأمام حتى الخصر واسمح للدمبلين بالتدلي بشكل مستقيم إلى أسفل، وأمسكهما بقبضتين محايدتين. ارفعهما بصورة مباشرة إلى الجانب حتى تتجه راحتا يديك إلى أسفل، ثم عُد إلى وضع البداية.

تمرين التجديف بالبار (T):

باستعمال جهاز يحتوي على البار (T) أو مقبض مزدوج حول طرف بار محمل بالأوزان، احرص على شد عضلات بطنك وأسفل صدرك، وتحكم في الوضع السلبي من هذا التمرين ثم ادفع الوزن إلى أعلى مرة أخرى.





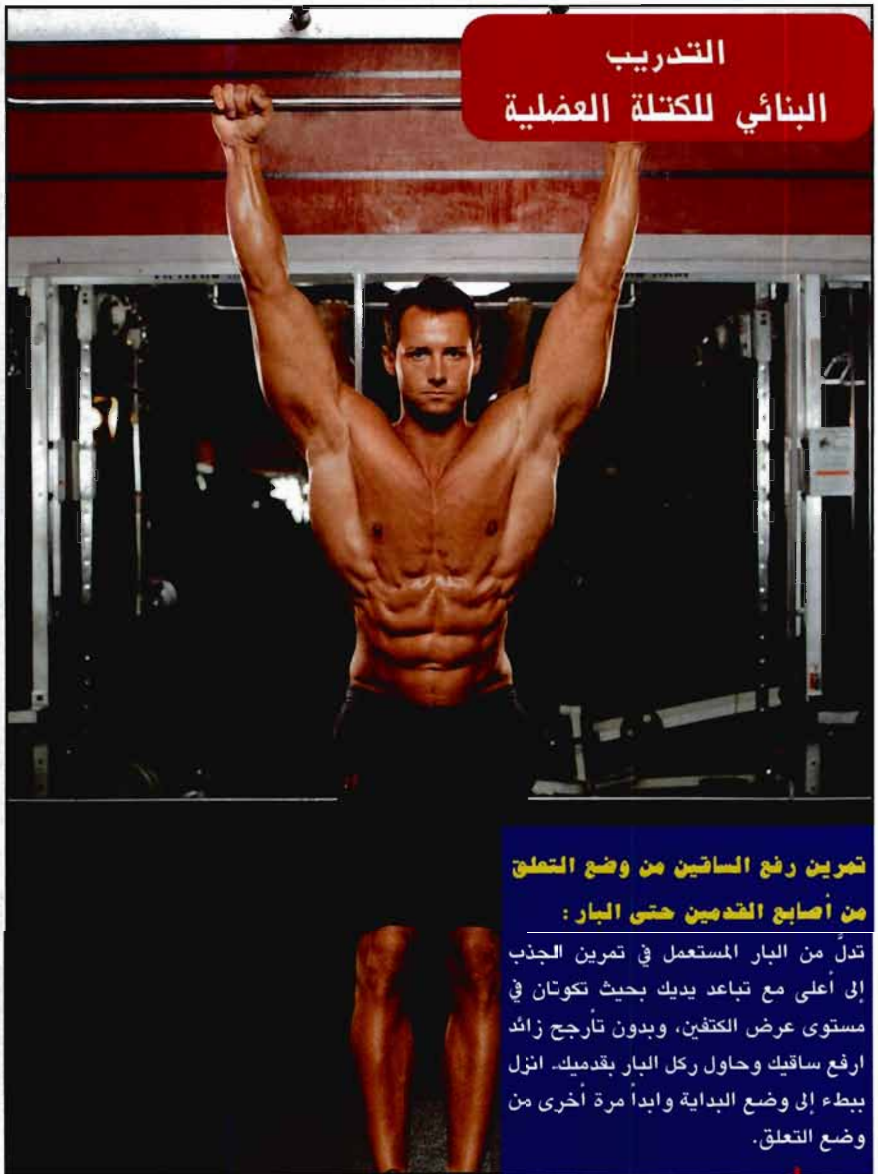
هناك بضعة تمرينات فقط هنا ولكن لا تنخدع، إن الكم ليس كل شيء



تمرين الضغط باستعمال القبضتين الضيقتين والبنش:

إن عرضي قبضتيك لا يكونان ضروريين هنا طالما أن إصبعيك الخنصرين يكونان داخل الحلقتين الموجودتين على البار. اختر العرض الذي تكون من خلاله الأقوى، واحرص على شد أعلى جسمك من عضلتك شبه المنحرفة إلى أسفل إلى ردفيك، وادفع الوزن إلى وضع إغلاق المرفقين في الوضع العلوي.

التدريب البنائي للكتلة العضلية



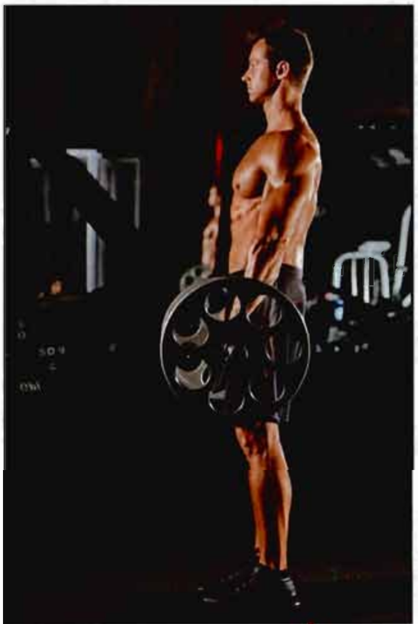
تمرين رفع الساقين من وضع التعلق من أصابع القدمين حتى البار :

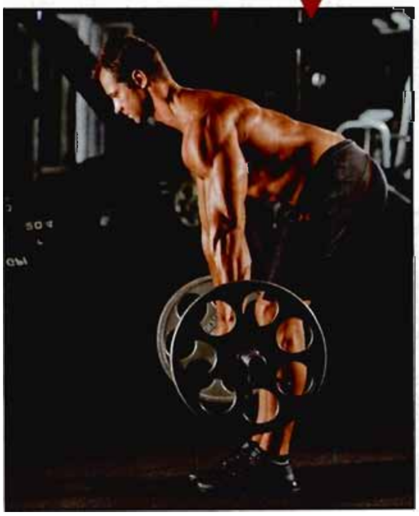
تدلَّ من البار المستعمل في تمرين الجذب إلى أعلى مع تباعد يديك بحيث تكونان في مستوى عرض الكتفين، وبدون تأرجح زائد ارفع ساقيك وحاول ركل البار بقدميك. انزل ببطء إلى وضع البداية وابدأ مرة أخرى من وضع التعلق.



تمرين الرفعة الميتة مع ثبات الساقين :

مع تباعد قدميك بحيث تكونان في مستوى عرض الكتفين ووقوع وزنك على عقبيك، أمسك البار بقبضتين أوسع قليلاً من مستوى عرض الكتفين. احرص على استقامة ساقيك ودفع وركيك إلى الخلف إلى وضع بداية التمرين، ثم انزل إلى أسفل حتى يصل البار إلى الأرض. مع الحفاظ على وقوع وزنك على عقبيك، اضغط بقوة على عضلات أليتيك ودفع وركيك إلى الأمام للعودة إلى وضع البداية.







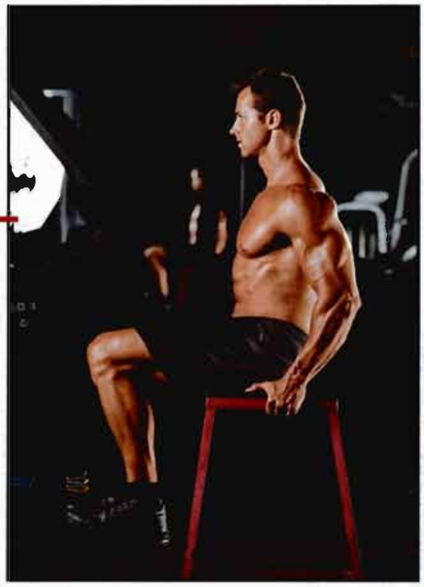
تمرين الدفع إلى أعلى باستعمال وزن :

من وضع الاستلقاء واتجاه الوجه إلى أسفل، اطلب من رفيق في التدريب أن يضع قرصًا حديديًا على ظهرك أو ارتدِ صدرة محملة بوزن، ثم خذ وضع تمرين الدفع إلى أعلى مع استقامة جسمك من الرأس إلى أصابع القدمين ووقوع وزنك على مرفقيك وأصابع قدميك.

تمرين المرجحة بالرباط المطاطي لتدريب عضلات الفخذين الخلفية:

اجلس على بنش أو مقعد، واربط رباطًا بقاعدة حامل الدمبلات أو حامل الأوزان، وثبت الرباط حول كاحليك. من وضع البداية مع شد الرباط، اجذب عقبيك إلى الخلف إلى ردفيك. لأداء هذا التمرين بطريقة الموجات الصادمة، حرك البنش بعيدًا حتى تؤدي خمس مجموعات صغيرة.

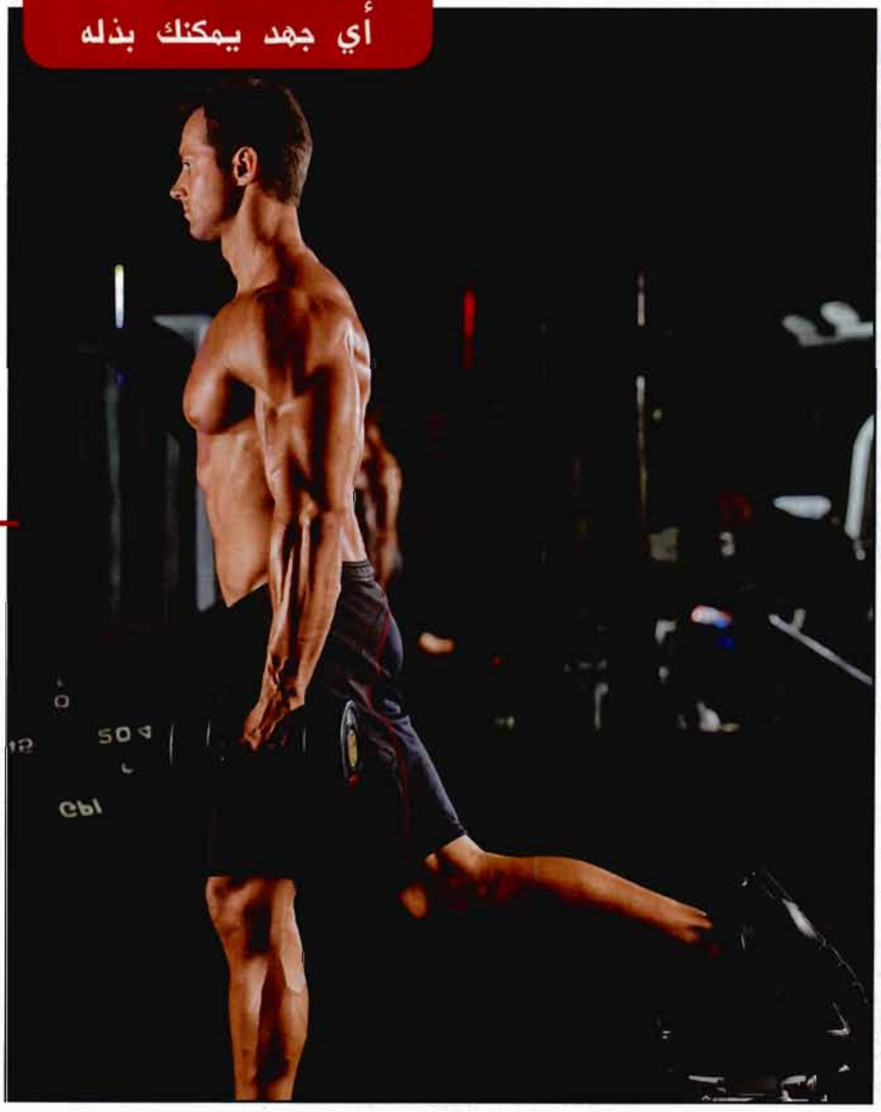


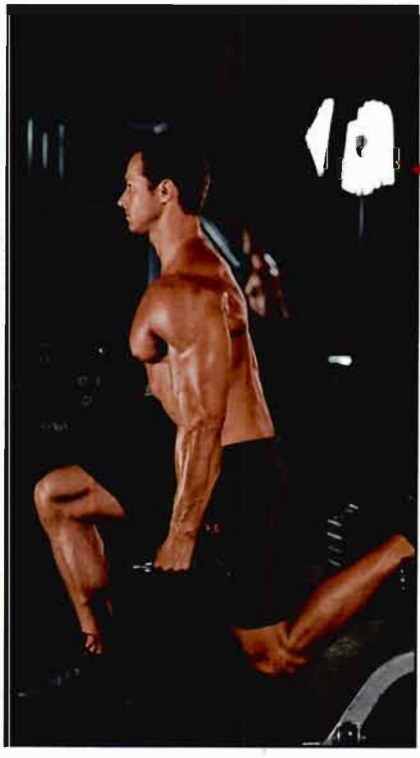


ابذل قُصارى جهدك على الأرض حتى لا يتبقى لك أي جهد يمكنك بذله

تمرين القرفصاء البلغاري المقسم:

ابدأ بساقك الأضعف، مع وجود أعلى القدم الخاص بساقك الأقوى خلفك على بنش. مع الحفاظ على تقوس أسفل ظهرك ورفع رأسك، احرص على وقوع وزنك على عقبك الأمامي وانزل إلى أسفل حتى تكون ركبتك الخلفية قريبة من الأرض. اعكس الحركة عن طريق الضغط بقوة على عضلات أليتيك والضغط على الأرض بعقبك الأمامي. ■





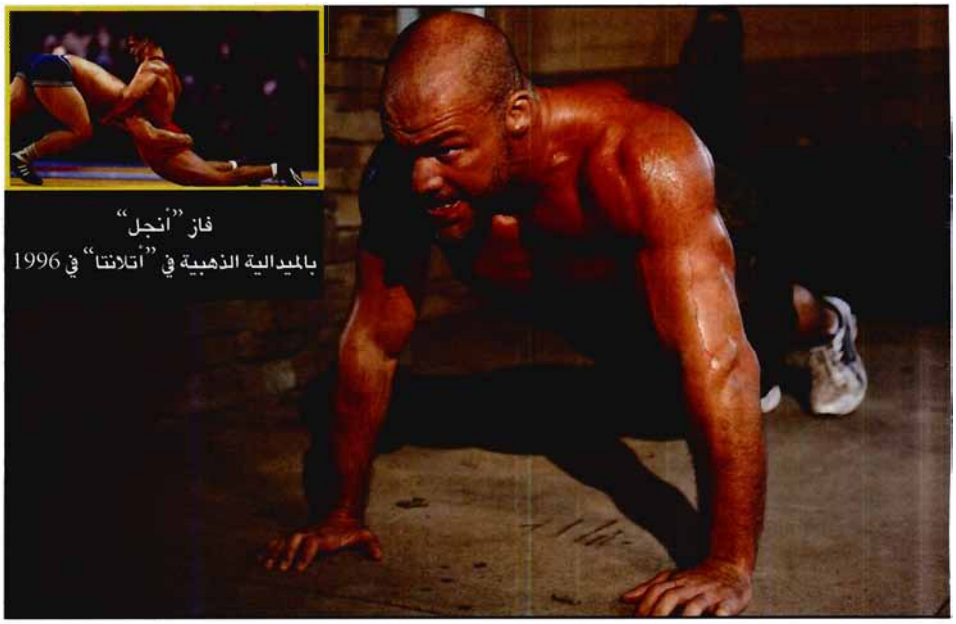




يعد "كيرت أنجل"
أحد أفضل المصارعين الهواة في التاريخ

"كيرت أنجل" والعودة إلى المصارعة الحقيقية

قبل أن يصعد إلى حلبة رياضة مصارعة المحترفين، كان "كيرت أنجل" قد فاز بميدالية ذهبية أوليمبية، والآن يريد أن يفعل ذلك مرة أخرى.



فاز "أنجل" بالميدالية الذهبية في "أتلانتا" في 1996

هل تعتقد أنه لن يستطيع تحقيق ذلك؟ في الواقع، سوف تعتقد ذلك. إنه "كيرت أنجل" الذي نتحدث عنه هنا – إنه رجل رأى قمة الجبل، ووصل إليها، ونزل ليخبرنا بما قد رآه. لقد بلغ "أنجل" مكانة مرموقة، وتذوقها، واستنشق رائحتها، وتلمس طريقها. أجل، لقد فعل ذلك، وهو بين أفضل رفقة تقريبًا من الرياضيين، وهو الرجل الوحيد في هذه الغرفة الذي يملك خريطة العودة إلى القمة؛ ولذلك من يستطيع أن يخبره بأنه لن – أو لا يستطيع أن – يفعل ذلك مرة أخرى؟

إن "أنجل"، صاحب الميدالية الذهبية الأوليمبية في عام 1996 في فئة وزن 100 كيلوجرام، يعود إلى حلبة المصارعة– مصارعة الهواة الحرة – حيث يتدرب متشوقًا للمشاركة في أوليمبياد "لندن" 2012. إنه يبلغ من العمر 42 عامًا وسوف تمثل عودته حملاً شاقًا، وهو يملك محاولة شاقة معترفًا بها لتكوين الفريق الأمريكي. مع ذلك، ما يجب أن تتذكره هنا هو أوراق الاعتماد الخالية من الأخطاء والعيوب الخاصة بالرجل الذي نتحدث عنه: لقب بطولة المدارس الثانوية في ولاية "بنسلفانيا"، ولقب البطولة القومية للاعبين الصغار السن، ولقب القسم الأول في البطولة القومية في جامعة "كلاريون" (في "بنسلفانيا")، ولقب بطولة العالم في عام 1995، والميدالية الذهبية في بطولة "أتلانتا" في عام 1996 التي بسببها سوف نتذكره دائمًا. إن الفوز في الأحداث الأربعة الأخيرة يمثل انتصارًا ساحقًا في رياضة المصارعة، وهو عمل بطولي يعتبر "أنجل" واحدًا من الرجال الأمريكيين الأربعة الذين حققوه.



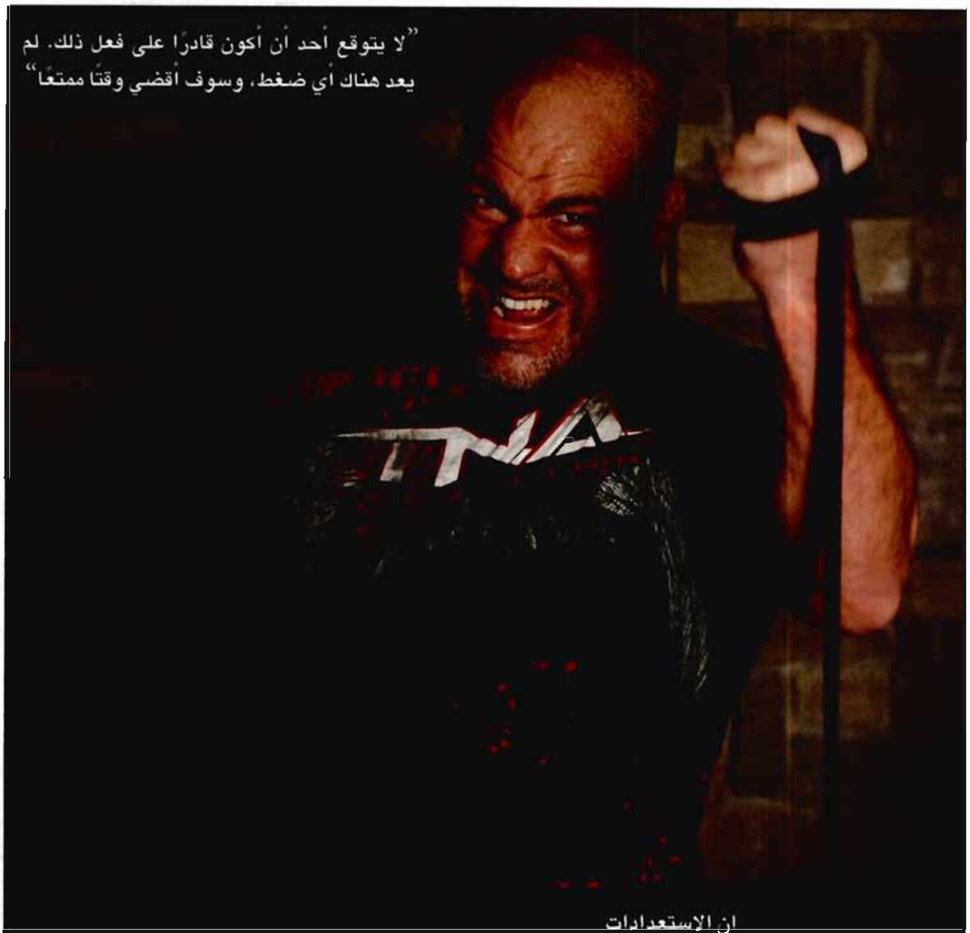
اعتمد "أنجل" على نجاحه الأوليمبي مع اتحادات "إي سي دبليو"، و"دبليو دبليو إي" و"تي إن أيه

التغذية الذهبية:

في سن الـ 42، هناك أشياء تتعلق بعودة "كيرت أنجل" أكثر من مجرد التدريب.

مع وجود تاريخ مرضي عائلي مع الإصابة بأمراض القلب– وارتفاع معدلات ضغط الدم والكوليسترول– فإن عودة "كيرت أنجل" الأوليمبية تأتي مع تحذير مهم: زيادة التركيز في التغذية المناسبة. عند ذلك الحد، أسس شركة "أنجل فوودز" (Kurtanglefoods.com) وهي تقدم سلسلة من الأغذية والمكملات الغذائية تحتوي على "ألترا فايبر دي أكس"، وهو شكل طبيعي من الألياف التي تدعم التحكم الصحي في الوزن.

برفقة تناول الوجبات الغنية بالبروتين والقليلة الكربوهيدرات خلال اليوم، يكمل "أنجل" باستمرار نظامه الغذائي بالحلوى "سابريم بروتين". يقول "أنجل": "لقد جربت كل نوع من حلوى البروتين والمساحيق، ومع برنامجي التدريبي تكون هذه الحلوى النوع الأفضل الذي وجدته من قبل، ولا أتناول أي نوع آخر من الحلوى الغنية بالبروتين".



"لا يتوقع أحد أن أكون قادرًا على فعل ذلك. لم يعد هناك أي ضغط، وسوف أقضي وقتًا ممتعًا"

إن الاستعدادات جارية بالفعل من أجل عودة "أنجل"

يقول "أنجل" وهو نجم في رياضة مصارعة المحترفين في اتحاد "إي سي دبليو"، واتحاد "دبليو دبليو إي"، والآن في اتحاد "تي إن أيه" منذ عام 1996: "كان هناك أشياء كثيرة كان يُفترض القيام بها منذ ذلك الحين، ولكن لسبب أو لآخر لم تتحقق، وهذا أمر مختلف. هذه هي رياضة المصارعة، ويرجع السبب لي، وليس لأي شخص آخر. سوف تتحقق تلك الأشياء، وهذا أمر شرعي تمامًا".

الأسطورة الأوليمبية:

لم ينم "أنجل" في الليلة التي سبقت هزيمته للاعب الإيراني "عباس جاديدي" للفوز بميداليته الذهبية في "أتلانتا"، ولم يستطع النوم قبل مباراة النصف النهائي أيضًا. يقول "أنجل": "إذا شاهدت فيلم "فيجن كوست" من قبل، فإن ما يتحدث عنه "ماثيو مودين" في ذلك الفيلم يكون حقيقيًا. سوف تجلس هناك طوال الليل وتفكر فيما سوف تفعله". ومع ذلك، ما لم يدركه أحد في ذلك الحين هو ما كان يفكر فيه "أنجل" حقًا طوال النهار والليل: عنقه المكسور.

مع الإصابة بثلاثة كسور في فقارات عنقه وفتقين في الأقراص، حصل "أنجل" على 12 جرعة من الـ "نوفوكوين" قبل كل مباراة من طبيب أحضره على نفقته الشخصية. في تجارب الأداء، يقول إنه كان قادرًا على الاستفادة من عنقه المكسور لمصلحته. يقول "أنجل": "كان الرجال يعلمون بأمر الإصابة، ولذلك واصلوا ملاحقتها والهجوم على عنقي، وكلما فعلوا ذلك بصورة أكثر واصلت فقط الاستفادة من أخطائهم وإضعافهم".

مع ذلك، تكون الألعاب الأوليمبية نفسها مختلفة تمامًا حيث تكون إصابات حادة مثل إصابة "أنجل" مفيدة. يقول "أنجل": "كنت أعرف ما كان عليَّ فعله وكنت أتدرب بالطريقة التي كان عليَّ التدريب من خلالها، ولكني اقترفت كثيرًا من الأخطاء في ذلك الحين. كنت منفعلاً للغاية إلى درجة أنني وصلت إلى المرحلة التي لم أستطع عندها تهدئة نفسي، وعندما تفعل ذلك تبدأ التفكير في اقتراف الأخطاء، وهذا هو الوقت الذي تقترف فيه الأخطاء".

رجل عجوز وحيل جديدة:

إن الرجل الأكبر سنًا الذي فاز من قبل بميدالية أوليمبية في المصارعة كان يبلغ من العمر 38 عامًا – إنه "كريس كامبل"، الذي عاد إلى الوطن بالميدالية البرونزية في عام 1992 – وكان أصغر سنًا من "أنجل"، الذي سوف يشارك في دورة الألعاب في "لندن". لم يسبق أحد "أنجل" فيما يحاول أن يفعله، ولكن الرجل الذي يرجع أصله إلى "مونت لبنان" في "بنسلفانيا" يقول إن عمره وخبرته سوف يكونان سلاحين ممتازين في الحلبة.

يقول "أنجل": "هذه المرة، سوف يكون الأمر ممتعًا بالنسبة إليَّ، ولن أظل يقظًا طوال الليل وأضع كل ذلك الضغط عليَّ؛ لأنه لا يتوقع أحد أنني سوف أكون قادرًا على فعل ذلك. لقد انتهى ذلك الضغط، وسوف أقضي وقتًا رائعًا، وسوف يكون ذلك في مصلحتي".

شاهد فيلمًا لـ "أنجل" في ريعان شبابه وسوف ترى مصارعًا ليس موجودًا الآن، شخصًا شديد الفاعلية والنشاط وعنيفًا للغاية يحوِّل كل موقف إلى فوز لمصلحته. في الماضي في أوائل التسعينيات، كانت المباراة النموذجية لـ "أنجل" أمرًا من جانب واحد حيث كان يفوز على خصومه فوزًا ساحقًا بعدد 15 نقطة وبانتظام مروع. في هذه المرة، يقول إنه سوف يستعيد مكانته بصورة أكثر كفاءة لأن سنه لا يدع له أي اختيار.. هذه المرة سوف يطلب الفوز ولا شيء غيره.

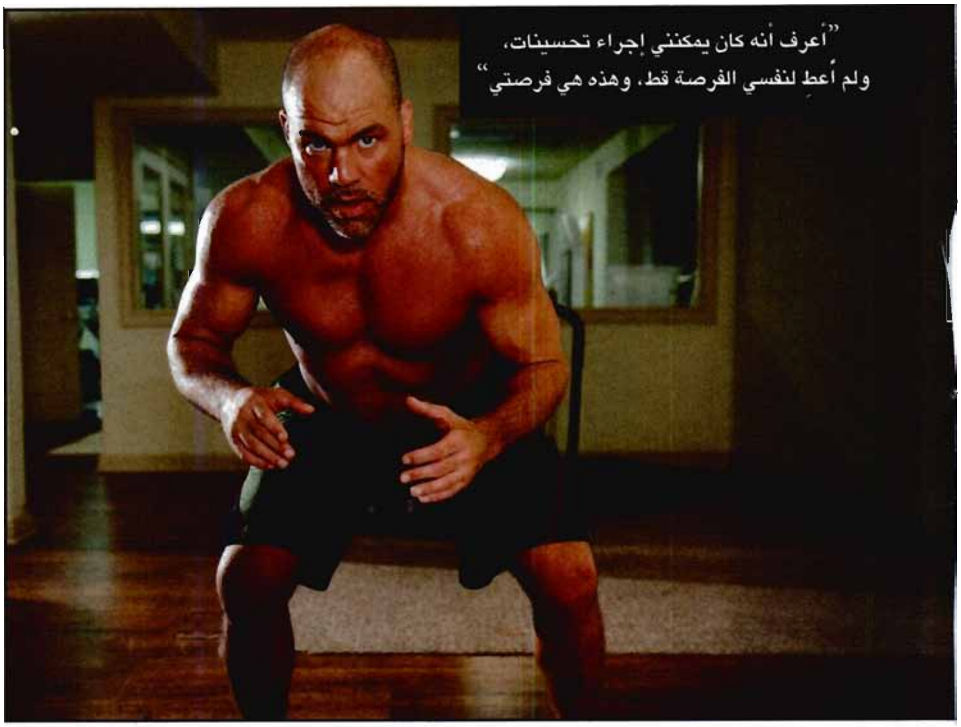
يقول "أنجل": "عندما كنت في الكلية، كنت أبدو جيدًا في كل مباراة، وكنت حسن البنية الجسمانية، وهزمت كل شخص بمعدل 20 نقطة مقابل 5 نقاط. الآن، لن تشاهد أي مباريات رائعة لي. سوف ترى الكثير من المباريات التي تنتهي بنتيجة نقطتين مقابل نقطة واحدة أو 3 نقاط مقابل نقطتين؛ لأنني أعرف ما أستطيع أن أفعله وما لا يجب أن أفعله. سوف أدع خصومي يقترفون الأخطاء، وسوف أدعهم يهجمون عليَّ، وسوف أعتمد على ذلك في البداية وأمنحه المقدمة".

وهكذا يبدأ المشوار:

يبدو أن ذلك استهلال لدعابة سيئة: كيف يتدرب رجل يبلغ من العمر 42 عامًا للمشاركة في الأوليمبياد بعد توقف دام 16 عامًا؟ بحرص شديد جدًا جدًا. ومع السماح بقدر أقل من الخطأ نتيجة للإفراط في التدريب، يقول "أنجل" إنه يحتاج إلى تنفيذ كل برنامج تدريبي بأقصى عناية – التقدم بقوة عندما يستطيع ذلك في أثناء قضاء وقت أكبر في الاستشفاء ومتابعة الحجم الكلي لتدريبه من كثب.

إن تدريباته التي سبقت أوليمبياد عام 1996 تعد أسطورية الآن – ونقصد بكلمة أسطورية التدريبات التي كانت تصل إلى حد الجنون: سبع ساعات من التدريب اليومي، ومباريات تجريبية من جولات متصلة تستغرق من 20 إلى 30 دقيقة، ومجموعات ثلاثية من تمرين القرفصاء وتمرين القرفصاء مع القفز. يبدو أن كل ذلك يكون وصفة موثوقة للإفراط في التدريب، ولكن من يستطيع الاعتراض على النتيجة؟ إن وجود الميدالية الذهبية حول عنقه في دورة "أتلانتا" ربما جعلت الجنون التدريبي لـ "أنجل" شرعيًا. مع ذلك، يعرف الآن أنه لم يعد قادرًا على تنفيذ تلك الوصفة مرة أخرى.

يقول "أنجل": "ما أقلق بشأنه الآن ليس التعرض للإصابة قبل المسابقات، إن الأيام التي كنت أتدرب فيها لمدة



10 ساعات في اليوم قد انتهت لأنني قد تعلمت من أخطائي. لقد فزت في المرة الأخيرة، ولكنني كنت أفرط بالتأكيد في التدريب في تلك الآونة ولا أستطيع فعل ذلك مرة أخرى. في هذه المرة، أتأكد من فعل كل شيء بطريقة صحيحة".

بالنسبة إلى "أنجل"، سوف يتضمن الصواب جرعة دائمة من التدريبات التي تتطلب قليلاً من التستوستيرون مثل تمرينات النطر، والقرفصاء، والضغط. ومع ذلك، ما يهم الآن هو الحركة – نوع الحركة التي يؤديها خلال برنامجه من التمرينات السريعة والقفز بالحبل. يقول "أنجل": "إن كل ذلك يتطلب السرعة والرشاقة، وسوف يفيدك ذلك عندما تكون في موقف حيث تحتاج إلى المهارة الرياضية لاجتيازه، مثلما يحدث عندما يضع شخص ما ساقًا واحدة عليك وتقوم بالزحف. هذا يكون ضروريًا في رياضة المصارعة".

يقول "أنجل" إن سرعته – الحركة الجانبية والقدرة على إضعاف الخصم بشكل لا يُضاهى قد وصلا به إلى منصة التتويج في "أتلانتا" – لا تزال متوافرة. لقد كان دائمًا سريعًا مقارنة بحجمه، وكانت سرعة "أنجل" بطاقة تفوقه خلال مشواره الرياضي. الآن، يحافظ على تلك القدرة على الحركة ويدعمها عن طريق التدريب مع ابن شقيقه "مارك أنجل" الذي حصل على لقب بطولة "آل أمريكان" في جامعة "كلاريون"، في غرفة مصممة خصيصًا للتدريب على المصارعة بناها رئيس مجلس إدارة الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللجنة القومية للأجسام "جيم مانيون".

يقول "أنجل": "هل أتمتع الآن بالسرعة التي اعتدتها في الماضي؟ ربما لا، ولكني لا أزال موجودًا في الساحة، وهذا جيد بالنسبة إليَّ. إن حركتي جيدة، وأتمتع بالسرعة. لا أزال أتمتع برشاقتي، ولا أقلق بشأن ذلك".

البعث الأوليمبي:

يعتمد "أنجل" على نظام غذائي مُحسن غني بالألياف من أجل تجدده الرياضي، وقد أنشأ أيضًا شركته الخاصة، "أنجل فوودز"، لبيع المنتجات التي يستعملها يوميًا. يتناول أيضًا المكملات الغذائية في شكل الحلوى "سابريم بروتين" طوال اليوم. يقول "أنجل": "كان معدل الكوليستيرول لديَّ يصل إلى 199 درجة في مرحلة ما، ولدى عائلتي تاريخ مرضي مع ارتفاع ضغط الدم، وكان مرتفعًا جدًا لديَّ. كانت والدتي تعاني مرض السكر، وأصيب والدي بأزمتين قلبيتين. لقد هبط الكوليستيرول لديَّ الآن إلى 130 درجة، وضغط الدم لديَّ 120/60، وأشعر بأنني أتحكم في نفسي الآن".

مع تاريخه مع الإصابات – حيث خضع للعديد من الجراحات في أثناء مشواره في رياضة المصارعة– تكون القدرة على التحمل أمرًا مهمًا، ولكن "أنجل" يقول إنه لا يشعر بأي ألم، ولا يواجه أية مشكلات معوقة في عنقه أو ظهره، ويتطلع إلى ممارسة المصارعة مع جيل جديد من المصارعين الأصغر سنًا الذين ربما يكررون خطأ الهجوم على عنقه. يقول "أنجل": "إن الرجل الأخير الذي حاول أن يفعل ذلك قد هزمته 0-7. لكن أنصت، لا أعتبر نفسي واحدًا من أفضل المصارعين. عندما فزت بالميدالية الذهبية، كنت قد بدأت فقط السير في الطريق الصحيح. في رأيي، لم أكن ماهرًا بعد وربما كان عليَّ الانتظار لأربع سنوات أخرى؛ لأنني أعرف أنه كان يمكنني إجراء تحسينات، ولكنني لم أعطِ نفسي الفرصة مطلقًا، وهذه هي فرصتي". ■

التدريب

يلتزم "أنجل" بالبرنامج التالي من أجل أداء تدريبات العودة، حاصلاً على يوم للراحة بين تدريباته التي تستغرق أربعة أيام.

اليوم الأول: تدريب اللياقة البدنية والمصارعة

الجري لمسافة 4.8 كيلومتر

الجري بأقصى سرعة 10 مرات لمسافة 225 مترًا

30 دقيقة من القفز بالحبل

تمرين القرفصاء والقفز: باستعمال دمبلين يزن كل منهما 18 كجم لأداء ثلاث مجموعات كثيرة التكرارات

التدريب بالأربطة المطاطية: تمرينات مختلفة بالأربطة المطاطية

30 دقيقة من تدريبات المصارعة

60 دقيقة من المصارعة الحرة

تدريب الإطالة

اليوم الثاني: تدريب القوة واللياقة البدنية

التكرارات	المجموعات	التكرارات
الضغط باستعمال الدمبل والبنش المائل	5	12
التجديف بالدمبل	3	12
الجذب لأسفل لتدريب العضلات الجانبية	3	12
الدفع إلى أسفل لتدريب الترايسبس	4	12
المرجحة بالدمبل	5	12
الضغط لتدريب الكتفين	5	12
الدفع إلى أعلى	2	دقيقتان
القرفصاء	4	12
الجري لمسافة 4.8 كيلومتر		
تدريب الإطالة		

اليوم الثالث: تدريب اللياقة البدنية والمصارعة

30 دقيقة من تدريبات المصارعة

60 دقيقة من تدريبات المصارعة الحرة

تدريب الإطالة

الجري بأقصى سرعة 10 مرات لمسافة 225 مترًا

30 دقيقة من القفز بالحبل

تمرين القرفصاء والقفز: بوزن الجسم × 100 تكرار

تدريب الإطالة

اليوم الرابع: تدريب القوة واللياقة البدنية

تدريب القوة الخاص باليوم الثاني

الجري لمسافة 6.4 كجم: دقيقة بسرعة، ودقيقة ببطء

تدريب الإطالة



المكملات الغذائية التي يجب تناولها قبل التدريب

لفهم التعقيدات والفاعلية الخاصة بالمكملات الغذائية التي يجب تناولها قبل التدريب اليوم، تحتاج إلى فهم بداية كل ذلك: المكملات الغذائية التي تزيد معدلات أكسيد النيتريك.

ربما يكون أكسيد النيتريك غازًا، ولكن شعبيته كمكمل غذائي ظلت راسخة. منذ 10 سنوات فقط، كان مصطلح "أكسيد النيتريك" مشهورًا إلى حد ما في صالات الجمنازيوم ومتاجر المكملات الغذائية على حد سواء، وكانت المكملات الغذائية الأولى التي تزيد معدلات أكسيد النيتريك تحتوي على حامض أميني واحد. اليوم تتكون غالبًا من مجموعات من العناصر المتقدمة جدًا ووسائل الامتصاص العلمية، وطوال الليل تقريبًا تحول هذا المكمل الغذائي من عالم المجهول إلى نجم بناء الأجسام. لم يحقق أي مكمل غذائي آخر ذلك التطور الكبير خلال فترة قصيرة من الوقت.. فكيف حدث ذلك؟ ها هي روايتنا للمجهودات التي حولت المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك إلى أفضل مكملات غذائية موجودة في السوق اليوم.

البداية في المعمل:

مثل معظم المكملات الغذائية، حصلت المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك على بدايتها في المعمل. ومع ذلك، على عكس معظم المكملات الغذائية، حصل جزيء أكسيد النيتريك الفعلي على جائزة "نوبل" في عام 1998 تكريمًا للعلماء الذين اكتشفوه هو ووظيفته في عام 1986.

بعد اكتشافه، كثر سريعًا الحديث عن قدرة أكسيد النيتريك على استرخاء الأوعية الدموية وبالتالي زيادة تدفق الدم، وهذا لم يساعد فحسب على إجراء مجموعة كبيرة من الأبحاث العلمية على أكسيد النيتريك، بل لفت أيضًا أنظار علماء المكملات الغذائية، وتبرز شركة واحدة في هذا الشأن: أدرك فورًا معهد الأبحاث الطبية تأثير أكسيد النيتريك في نمو العضلات.. إن زيادة تدفق الدم إلى العضلات في أثناء التدريبات يخلق ضخًا أكبر من المغذيات إلى العضلات ويسمح بوصول المزيد من المغذيات والأكسيجين إلى العضلات من أجل زيادة الطاقة في أثناء الانقباضات.

في عام 1997، ابتكر معهد الأبحاث الطبية أول مكمل غذائي داعم لأكسيد النيتريك يسمى "إن أوه تو" وآنذاك كان ذلك المكمل الغذائي بصورة أساسية عبارة عن زجاجة من الحامض الأميني الأرجينين. ولكن ببساطة كما يبدو كان فعالاً جدًا لأن الأرجينين يتحول بسرعة إلى أكسيد النيتريك في الجسم. ومع ذلك، لأن الـ "أل أرجينين" العادي ربما يمتصه الجسم بشكل سيئ، لذا استعمل معهد الأبحاث الطبية شكلاً من الأرجينين يعرف باسم "أل أرجينين ألفاكيتو جلوتاريت"، الذي يعد بصورة أساسية أرجينين به جزيء "ألفا جلوتاريت" متحد به. ويدعم "الأرجينين ألفاكيتو جلوتاريت" امتصاص الأرجينين حتى يحصل الجسم على المزيد من الأرجينين مع كل جرعة، وكلما زاد امتصاص الجسم للأرجينين استطاع الجسم إنتاج المزيد من أكسيد النيتريك إلى درجة ما.

بدايات متواضعة:

لقد حقق "الأرجينين ألفاكيتو جلوتاريت" نجاحًا هائلاً. لقد أحب الرجال الضخ الأكبر من المغذيات إلى العضلات الذي حصلوا عليه في الجمنازيوم والقدرة على التدريب بمزيد من القوة. يقول "فينس أندريتش"، رئيس شركة "أندريتش" للتغذية والأداء الرياضي، ومؤلف كتاب "دراسة للمكملات الغذائية الرياضية": "إن زيادة أكسيد النيتريك كانت الفكرة التي صارت شائعة، وهذا جعل كل شركة مسؤولة عن كل منتج غذائي رياضي أساسي، وحتى معظم الشركات الصغيرة المرجو لها النجاح، أن ترسل فرقها العلمية، والبحثية، وفرق تنمية المنتجات، وفرق التسويق وأن تصنع مكملاً غذائيًا أفضل داعمًا لأكسيد النيتريك".

◁

سجل أكسيد النيتريك

علامات بارزة في تاريخ المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك.

1772 - اكتُشف أكسيد النيتريك بواسطة "جوزيف بريستلي"، وكان يُعتقد أنه غاز سام لأكثر من 200 سنة.

1986 - لقد تبين أن أكسيد النيتريك يُنتج بصورة طبيعية في جسم البشر والثدييات الأخرى ويعمل على استرخاء الأوعية الدموية.



1997 - يُنتج معهد الأبحاث الطبية المنتج "إن أوه تو" (كان يتكون بصورة أساسية من "الأرجينين ألفاكيتو جلوتاريت").

1998 - اكتشاف أكسيد النيتريك ودوره في توسيع الأوعية الدموية وفوزه بجائزة "نوبل".

1999 - تنتج شركة "إم أتش بي" المنتج "تراك"، الذي يجمع بين الأرجينين والكرياتين للمرة الأولى.



2004 - تقدم شركة "بي أي إن" المنتج "إن أوه أكسبلاد" (يجمع بين العناصر الداعمة لأكسيد النيتريك والمواد المنبهة، والكرياتين، والإلكتروليتات).

2006 - تصدر شركة "ماصل تك" المنتج "نانو أكس ناين"، وهو مكمل غذائي داعم لأكسيد النيتريك مغلفًا في كبسولة سريعة الامتصاص من أجل الحصول على نتائج فورية.

2008 - تعيد شركة "بي أس إن" إنتاج المنتج "إن أوه أكسبلاد" ليحتوي على البيتا ألانين وعدة أشكال مختلفة من الكرياتين.

2009 - تقدم شركة "ماصل ميدز" المنتج "إي نوكسيد" مع اتحاد أكسيد النيتريك بحامض أميني يمد بأكسيد النيتريك عندما يتفكك الجزيء.

2010 - تقدم شركة "إم اتش بي" المنتج "إن أوه بومب" (وهو أول مكمل غذائي تستعمل فيه جرعة من "الجليكو كارن" ويمد بالنيترات كمادة مكونة لأكسيد النيتريك).



2011 - تقدم شركة "أو جينكس" المنتج "أنليشد بامب دي نيتريك جيل"، وهو جِيلٌ موضعي يسمح بزيادة تدفق الدم المصحوب بأكسيد النيتريك إلى أماكن معينة.

إن كثيرًا من مصنعي المكملات الغذائية قد اتبعوا ببساطة مبادرة معهد الأبحاث الطبية وأنتجوا النسخة الأولى لهم من المكمل الغذائي "إن أوه تو"، وكان يحتوي على "الأرجينين ألفاكيتو جلوتاريت" أو أشكال أخرى من الأرجينين.

لقد أدرك سريعًا مصنعون آخرون للمكملات الغذائية أنه مثلما يكون فعالاً - الأرجينين - في زيادة معدلات أكسيد النيتريك، كان هناك حد للمقدار الذي يمكن أن يحوله الجسم من الأرجينين إلى أكسيد النيتريك. العامل المعوق في هذا التحول هو الأنزيم المصنع لأكسيد النيتريك، وهذا الأنزيم يحفز تحويل الأرجينين إلى أكسيد النيتريك. إن زيادة نشاط هذا الأنزيم يزيد مقدار الأرجينين الذي يتحول إلى أكسيد النيتريك، وبالتالي إنتاج مقادير أكبر من أكسيد النيتريك. لقد وجد أن عدة عناصر تزيد نشاط الأنزيم المصنع لأكسيد النيتريك، وهذه العناصر تتضمن:

- **البكنوجينول**: إن هذا الفلافونويد المضاد للأكسدة والمسجل تجاريًا الذي يُستخلص من لحاء شجرة الصنوبر الفرنسية يمد بفوائد صحية مضادة للأكسدة بالإضافة إلى زيادة إنتاج أكسيد النيتريك عن طريق زيادة نشاط الأنزيم المصنع لأكسيد النيتريك.

- **الجينسنغ الأمريكي**: كان يُعرف سابقًا باسم "باناكس كوينكفولياس"، وهذا الشكل من الجينسينج يحتوي على العناصر الفعالة التي تسمى "جينسينوسيدات"، التي تبين أنها تزيد نشاط الأنزيم المصنع لأكسيد النيتريك.

- "**جينانوستيما بنتافيليام**": يُعرف أيضًا باسم "جياوجولان"، وهذا العشب يُشار إليه غالبًا باسم الجينسينج الجنوبي؛ لأنه ينمو بصورة أساسية في جنوب ووسط "الصين" ويمتلك تركيبًا كيميائيًا ووظيفة تشبه وظيفة الجينسينج الآسيوي. العناصر الفعالة في الـ "جياوجولان" تسمى "جسينسينوسيدات"، التي تعمل بصورة مشابهة مثل الجينسينوسيدات الموجودة في الجينسينج لزيادة نشاط الأنزيم المصنع لأكسيد النيتريك.

- **الهيستدين**: يتحد هذا الحامض الأميني مع البيتا ألانين لتكوين الكارنوزين، الذي يكون مهمًا من أجل قوة العضلات وتحملها. هو أيضًا مكوِّن للهيستامين، الذي يدخل في الاستجابة المناعية للجسم. ويزيد الهيستامين أيضًا نشاط الأنزيم المصنع لأكسيد النيتريك. مع اكتشاف هذه العناصر المساعدة، بدأ مصنعو المكملات الغذائية الجمع بينها لإنتاج مكملات غذائية أكثر فاعلية في زيادة معدلات أكسيد النيتريك. لقد ساعد هذا على استمرار زيادة فاعلية وشعبية هذه الفئة من المكملات الغذائية، وواصلت مبيعات المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك التزايد بشدة.

مجموعة من الفوائد في آن واحد:

في الأيام الأولى لظهور المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك، كانت معظم المنتجات تركز فقط على زيادة معدلات أكسيد النيتريك، وكانت بداية الألفينيات فجر عصر جديد، وكما يقول "أندريتش": "إن هذا الضغط لإنتاج أحدث ابتكار قدم لنا في النهاية المكمل الغذائي "إن أوه أكسبلاد" بواسطة شركة "بي أس إن"، التي وضعت المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك على رأس قائمتها من المكملات الغذائية - قبل التدريب. كان المكمل الغذائي "إن أوه أكسبلاد" المنتج الأول الداعم لأكسيد النيتريك الذي يجمع بين المواد المنبهة والمركبات الأخرى الداعمة للأداء الرياضي والعناصر الداعمة لأكسيد النيتريك".

يقول "إريك هارت" مدير تطوير المنتجات في شركة "بي أي إن"، "قبل تقديم التركيبات الكاملة التي يجب تناولها قبل التدريب مثل المنتج "إن أوه أكسبلاد"، كان على المستهلكين الاعتماد فقط على المواد المنبهة للحصول عليها خلال تدريب عنيف، وكانوا يفرطون في تناول الكافيين، والإفيدرين، والأسبيرين. ومع أخذ هذا بعين الاعتبار، في عام 2004 قدمت شركة "بي أي إن" المنتج "إن أوه أكسبلاد". لقد كانت هناك فئة المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك متوفرة وتتزايد، ولكن لم تكن تُعرف أهمية تناولها قبل التدريب. وبصورة إضافية، لم تكن هناك تركيبات تحتوي على كل شيء يمكن تناولها قبل التدريب - التركيبات التي كانت تمد بالعناصر الداعمة لأكسيد النيتريك من أجل ضخ المغذيات إلى العضلات، والكرياتين من أجل اكتساب القوة، والكافيين من أجل الطاقة، والإلكتروليتات من أجل تشبع الجسم بالماء. لقد ظهر المنتج "إن أوه أكسبلاد" بسبب الحاجة

ما هو أكسيد النيتريك؟

إن هذا الجزيء الغازي يعمل على استرخاء الخلايا العضلية الرقيقة من الأوعية الدموية، مما يجعلها تتسع وتسمح بتدفق المزيد من الدم خلالها، وهذا يعادل تدفقًا أكبر من الدم إلى العضلات، ويعني ذلك أيضًا وصول المزيد من المغذيات مثل الأحماض الأمينية والجلوكوز، التي تدعم إنتاج الطاقة في أثناء التدريبات وتخمد إجهاد العضلات.

إلى الإمداد بكل العناصر الضرورية من أجل أداء تدريب يزيد النمو: الطاقة، والتركيز الذهني، وقوة التدريب (التحمل، والقوة، والارتواء بالماء)، وضخ المغذيات إلى العضلات".

المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك الآن:

هناك طريقة واحدة تواصل من خلالها الفئة ككل التطور وهي استبعاد الأرجينين واستعمال عناصر أخرى تزيد معدلات أكسيد النيتريك، وتعد شركة "إم أتش بي" شركة واحدة تفعل ذلك فقط. في عام 2010، أنتجت شركة "إم أتش بي" المنتج "إن أوه بومب". يقول "جيرارد دنت"، رئيس هذه الشركة: "إن الأرجينين و"الأرجينين ألفاكيتو جلوتاريت" صارا منذ ذلك الحين العنصرين الوحيدين اللذين يستعملان في معظم المكملات الغذائية المتناولة قبل التدريب والداعمة لأكسيد النيتريك اليوم. ومع ذلك، هناك عنصر آخر مثير للاهتمام قد ظهر، إنه "جليكو كارن" (جليسين بروبونيل أل كارنيتين)، وتأتي شركة "إم أتش بي" في المقدمة من خلال المنتج "إن أوه بومب". يضم هذا المنتج أيضًا اكتشافًا جديدًا آخر خاص بأكسيد النيتريك وهو النيترات نيتريت. هذا العنصر الجديد يعمل بصورة مستقلة عن الأرجينين، ويبين البحث العلمي الذي أجري على عصير الشمندر (البنجر) أنه يكون فعالاً جدًا في زيادة أكسيد النيتريك. يحتوي المنتج "إن أوه بومب" على خلاصة الشمندر القياسية ("بيتا فالجاريس") لتنشيط النيترات نيتريت وزيادة معدلات أكسيد النيتريك".

مع ذلك، ربما يكون التقدم الأكبر حتى الآن في التكميل الغذائي بأكسيد النيتريك هو القدرة على الإمداد بمصدر مباشر من أكسيد النيتريك. لقد أنتجت شركة "ماصل ميدز" المكمل الغذائي الأول الذي يسمى "إي نوكسيد"، الذي يمد بجزيء حقيقي من أكسيد النيتريك، ولا يعد الـ"إي نوكسيد" مادة مكونة لأكسيد النيتريك. إنه جزيء حقيقي من أكسيد النيتريك اتحد بجزيء حامل لحامض أميني، وفور تناوله ينفصل الجزيء ويفرز بسرعة أكسيد النيتريك الحقيقي.

هذه التقدمات في المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك قد نقلت هذه الفئة إلى صدارة مبيعات المكملات الغذائية. في متاجر "ذا فيتامين شوب" في جميع أنحاء "الولايات المتحدة"، فإن الفئة الوحيدة من المكملات الغذائية التي تفوق مبيعاتها مبيعات المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك والمتناولة بعد التدريب هي مسحوق البروتين، وهذا يعد بيانًا قويًا لمدى فاعلية المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك.



مستقبل أكسيد النيتريك:

كما تطورت المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك خلال الـ 13 عامًا الماضية، سوف تواصل التطور، وسوف تصير أكثر فاعلية مما هي عليها الآن. على الرغم من أنه من المستحيل الحديث بالضبط عن الاكتشافات التي سوف تتم في عالم زيادة أكسيد النيتريك، إلا أن "أندريتش" و"دنت" لديهما فكرة طفيفة. يقول "أندريتش": "بينما قطعت المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك والمتناولة بعد التدريب طريقًا طويلاً لتحسين أداء العضلات، فإن منتجات المستقبل ربما تتضمن إضافة المركبات التي تقلل تحلل البروتين العضلي. إن المكمل الغذائي الثنائي التأثير الداعم لأكسيد النيتريك والمتناول قبل التدريب ذا الحماية الإضافية ضد عملية الهدم سوف يكون التقدم الطبيعي القادم؛ لأن الهدف كان زيادة الأداء عن طريق تفادي كل العقبات (وزيادة المواد المنشطة). لكن هذه الرياضة تهدف إلى زيادة العضلات وتقليل الدهون، ولا تستطيع فعل ذلك بفاعلية عن طريق دعم عنصر الأداء فقط في عملية بناء العضلات. في المستقبل، فإن وجود مكمل غذائي يسمح لك بالحفاظ على كل جرام من العضلات كنت قادرًا على بنائه باستعمال مكمل غذائي فعال يدعم أكسيد النيتريك وتتناوله قبل التدريب سوف يجعل أيضًا هذه الفئة من المكملات الغذائية أكثر أهمية لرياضيي القوة والسرعة".

ماذا يقول البحث العلمي؟

تؤيد دراسات علمية كثيرة فاعلية المكملات الغذائية الداعمة لأكسيد النيتريك، وقد أجريت الدراسة العلمية الفعلية الأولى على "الأرجينين ألفاكيتو جلوتاريت" وتوصلت إلى أن أفراد الدراسة الذين أخذوه قبل التدريبات لمدة ثمانية أسابيع زادت قوتهم بصورة مؤثرة في تمرين الضغط باستعمال البنش. لقد أكدت دراسات علمية أخرى أجريت على الأرجينين أن الأرجينين يزيد قوة العضلات، ويخمد الإجهاد العضلي، ويسمح لأفراد الدراسة بالتدريب لمدة أطول وبقوة أكبر مما تستطيع المجموعات الأخرى التي لم تتناوله. ■



غير موضح بصورة*

ابن جسمك كما فعل أبطال "مستر أوليمبيا" مع البرامج التي بنت ستة أجسام أسطورية

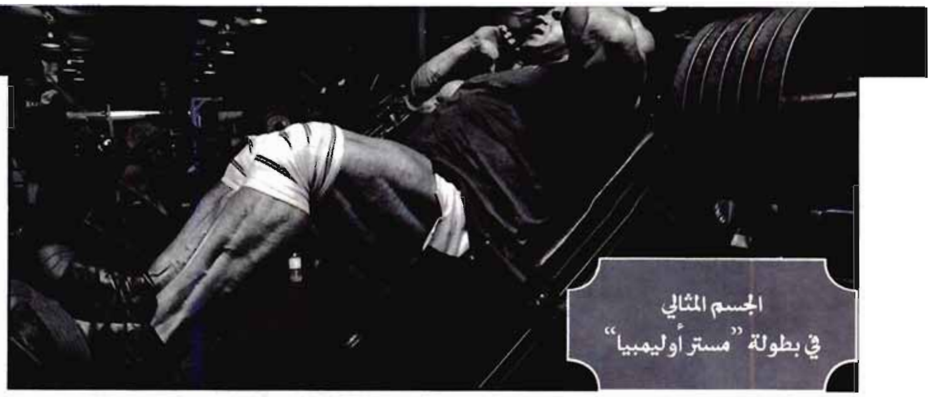
لزيادة الكتلة العضلية والعضلات، انظر إلى الرجال الذين فعلوا ذلك على أحسن وجه.

كل خريف منذ عام 1965، يشهد عالم كمال الأجسام تتويج ملكه – الرجل الذي يمثل جسمه أفضل جسم في هذه الرياضة.

حتى الآن، قد حصل 12 رجلاً على هذا الشرف، وبقدر ما جسد كل منهم هذا المثل الأعلى، قدم كل منهم أيضًا جسمًا فريدًا من نوعه بداية من جسم "سيرجيو أوليفا" الأسطوري وحتى الكتلة العضلية الهائلة الخاصة بـ"روني كولمان"، ووضع كل فائز بصمته الشخصية المميزة على اللقب.

مع ذلك، فإن الكمال لا يتواجد في الإنسانية، والجسم "المثالي أو الكامل" سوف يكون بالفعل جسمًا مملاً، وكما تتناقش جماهير رياضة كمال الأجسام بحماسة حول الجسم الذي يكون الأقرب إلى المثالي، لا يمكن الإنكار بأن الجزء الجسماني البارز والفريد يخلق اهتمامًا أكثر من التوازن العضلي العام. باختصار، إن الأجزاء الجسمانية الاستثنائية تكون رائعة.

وتقديرًا لبطولة "مستر أوليمبيا" القادمة – نقدم لك التدريبات الخاصة بكل أجزاء الجسم الأساسية، حاصلين على تدريب من كل بطل من أبطال بطولة "مستر أوليمبيا" اشتهر كثيرًا بتلك المنطقة الجسمانية المعينة. هذا سوف يمنحك تدريبًا قويًا كاملاً سوف يكون مملوءًا بالتنوع وسوف تضمن إضافة الكتلة العضلية إلى جسمك، سواء كان هدفك هو أن تزيد عدد أبطال بطولة "مستر أوليمبيا" الاثنى عشر بطلاً جديدًا، أو تريد فقط أن تلفت أنظار بضعة أشخاص على الشاطئ في الصيف القادم.



الجسم المثالي
في بطولة "مستر أوليمبيا"

الساقان : ("جاي كاتلر")

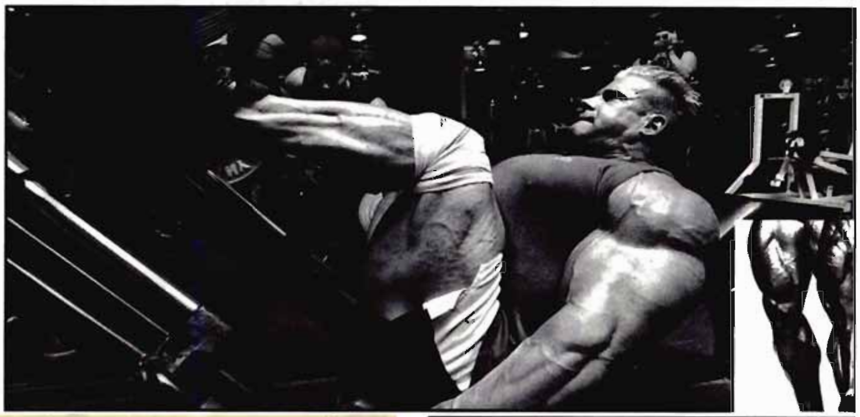
من الصعب أن تتصور امتلاك أي شخص من قبل لساقين ذواتي عضلات أكبر من الساقين اللتين دعمتا "جاي كاتلر" للفوز بلقب ثالث في بطولة عام 2009. في ذلك اليوم، أظهر أعلى الساقين اللتين تعدى محيطهما حاجز الـ 75 سم، وكانتا مليئتين بالتحديدات العضلية المتقاطعة في كل من الرؤوس الأربعة من عضلتيه الكوادريسبس، وكانت سمانتاه الأفضل في البطولة أيضًا، وقد ساعدتا فقط على جعل إنجازه أكثر جدارة بالذكرى.

يقسم "كاتلر" تدريب فخذيه على يومين متتاليين، ويبدأ بتدريب عضلتيه الكوادريسبس، وهذا يسمح له بالتركيز بصورة كاملة في كل مجموعة عضلية مقابلة، وليس التعامل مع عضلتيه الكوادريسبس وعضلات الفخذين الخلفية كمجموعة عضلية واحدة كبيرة، وهذا يكون مشابهًا لعضلة البايسبس وعضلة الترايسبس في أعلى الذراع. لو لم نأخذ بعين الاعتبار الذراع كعضلة واحدة، فلا يجب أن نفكر في الساق بتلك الطريقة أيضًا.

بينما يؤدي معظم لاعبي كمال الأجسام المحترفين بضع مجموعات عشوائية من تدريب السمانتين في نهاية تدريباتهم للساقين، يخصص "كاتلر" تسع مجموعات لساقيه، تضم ثلاثة تمرينات. في الواقع، لو لم يدرب سمانتيه بقوة بالغة، فربما سوف تبدوان أصغر حجمًا بسهولة بحسب فخذيه الضخمتين.

إن تدريب "كاتلر" يكون دقيقًا وشاملاً ويجب أن يُمارس بقوة مُحكمة.

بينما لا يتدرب بوزن خفيف، لا يكون الوزن المستعمل مصدر قلق بالنسبة إلى "كاتلر". بدلاً من ذلك، يركز تمامًا في تدريب العضلات واثقًا بالقاعدة التي تقول إنه على الرغم من أن العضلات لا تستطيع أن تخبرك بكم الأوزان التي تتحملها، إلا أنها تستطيع بلا ريب الشعور بالمقاومة.



تدريب الساقين الخاص بـ "جاي كاتلر"

اليوم الأول - الكوادريسبس

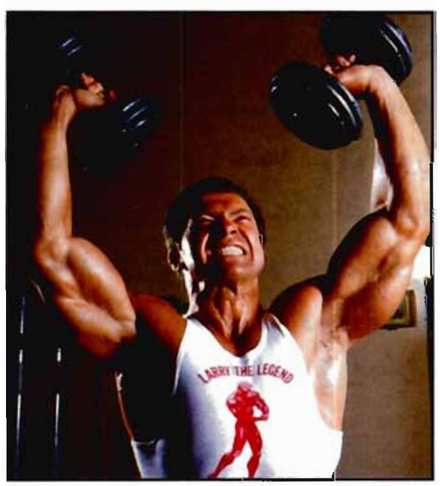
التمرين	المجموعات	التكرارات
مد الساقين	3	20
دفع الساقين	4	12
القرفصاء	4	10 - 6
الاندفاع إلى الأمام (لكل ساق)	3	8 خطوات
مد الساقين بالأوزان الثقيلة	4	10

اليوم الثاني - عضلات الفخذين الخلفية/ السمانتين

التمرين	المجموعات	التكرارات
مرجحة الساقين من وضع الاستلقاء	6	12
الرفعة الميتة الرومانية	3	10
المرجحة بساق واحدة لتدريب عضلات الفخذين الخلفية	3	12
دفع الساقين مع رفع القدمين وتباعدهما	3	12
رفع السمانتين من وضع الوقوف	4	10
رفع السمانتين من وضع الانحناء إلى الأمام	2	10
رفع السمانتين من وضع الجلوس	3	10

الكتفان : («لاري سكوت»)





من أجل الفوز بلقبيه الأولين من بطولة "مستر أوليمبيا"، عرض "لاري سكوت" عضلتيه الداليتين الشبيهتين بقبلتين، الكتفان الأكبر، والأكثر استدارة، والأكثر تحديدًا عضليًّا في عصره. على الرغم من ذلك، لم تكونا بذلك الشكل دائمًا، ولو لم يكن بسبب ضعف تركيبي، إلا أن "سكوت" ربما لم يبنهما إلى الدرجة التي كان يريدها.

كولد صغير، كان "سكوت" يملك عادةً ترقوتين صغيرتين، ولكن لأن الأشخاص كانوا يخبرونه بأن نجاحه في رياضة كمال الأجسام سوف يكون محدودًا، كرس نفسه لتنمية العضلتين الداليتين بصورة هائلة حتى تخفيا عيوبه العظيمة.

لقد ركز "سكوت" في تنمية التوافق العقلي في أثناء تدريب الكتفين - عازمًا على تجاهل الحكمة التقليدية التي كانت تقول إن تمرين الضغط باستعمال البار كان ضروريًّا لبنائهما، وبدلاً من ذلك قرر أن يكون الدمبلان وسيلته لتدريب العضلتين الداليتين بقوة. بعد بعض التجارب، ابتكر التمرين الذي يحمل اسمه، الضغط "سكوت"، الذي يُعرف أيضًا باسم تمرين الضغط الدائري بالدمبل من وضع الوقوف - تمرين يعزو له الكثير من تنمية كتفيه.

إن تمرين الضغط "سكوت" يشبه تمرين الضغط التقليدي بالدمبل، باستثناء أنك تتحرك فقط من خلال الثلثين الأوسطين من التمرين، وتدفع مرفقيك إلى الخلف وترفعهما إلى أعلى.

تدريب الكتفين الخاص بـ "لاري سكوت"

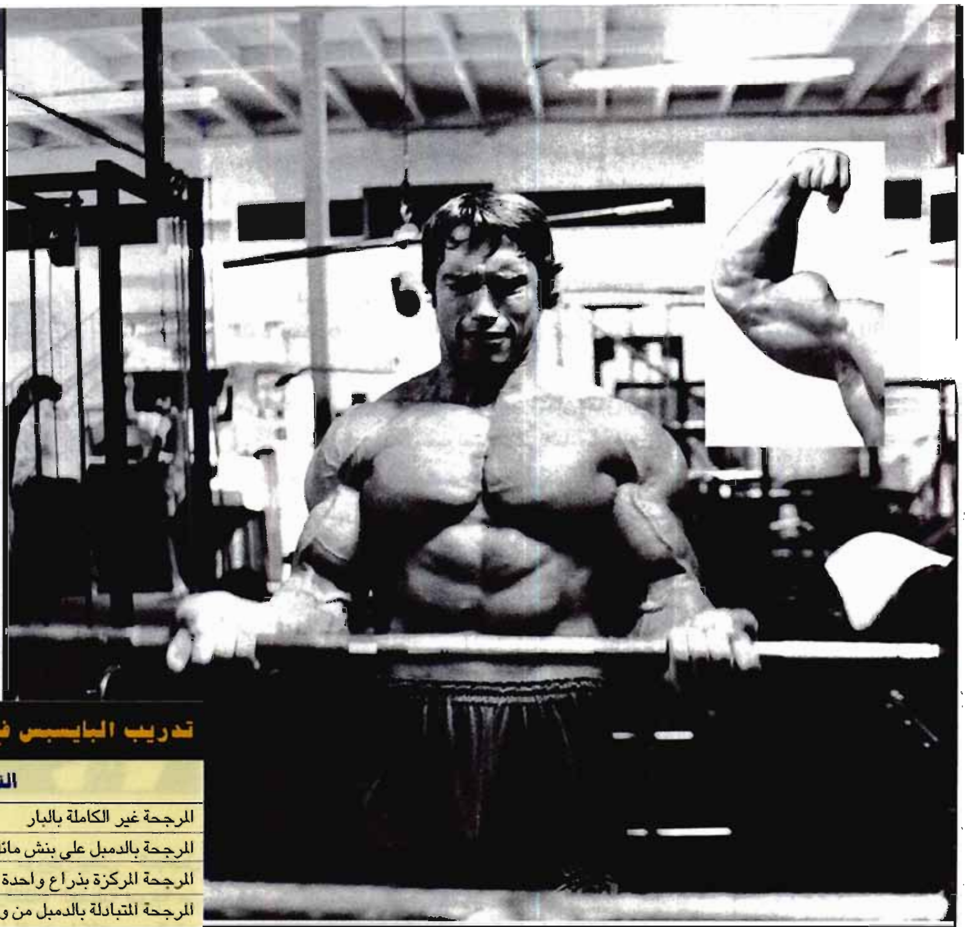
التمرين	المجموعات	التكرارات
الضغط "سكوت"	6 - 5	6
الرفع الجانبي بالدمبل	5 - 4	8 - 6
الرفع الجانبي من وضع الانحناء إلى الأمام	5 - 4	8 - 6
الرفع الجانبي بالدمبل وذراع واحدة	5	8

البايسبس: («أرنولد شوارزينجر»)

بشكل ساخر تمامًا، فإن عضلة البايسبس اليمنى الخاصة بـ "شوارزينجر" وضعته في كل قائمة من قوائم "أفضل ذراعين" في العقود الأربعة الماضية. لا يرجع السبب على الإطلاق إلى افتقار عضلة البايسبس اليسرى لشيء، ولكن عضلته البايسبس اليمني – عندما تصل إلى أفضل تنمية عضلية لها كما حدث في أعوام 71، 73، 74 – كانت الأفضل والأجمل في التاريخ.

حتى الآن نعرف جميعًا مفاتيح "شوارزينجر" للنجاح: تركيز هائل، وعدم الاستسلام، وتدريبات عنيفة. على الرغم من أنه لم يرفع الأوزان الثقيلة كما كان يفعل رفيقه التدريبي الدائم "فرانكو كولومبو"، إلا أن تدريبه كان أيضًا عنيفًا بصورة هائلة.

كان "شوارزينجر" يتدرب بصورة نموذجية مرتين في اليوم، وكان كل تدريب يستمر لمدة حوالي ثلاث ساعات. عندما كان جسمه يلعب دورًا بالتأكيد في ارتقائه إلى النجومية، فإن أهمية جانبه العقلي لا يمكن المبالغة فيها. إن مضاهاة إرادته الحديدية سوف تبني لك بالتأكيد عضلتي بايسبس أكبر حجمًا، في الذراع اليمنى والذراع اليسرى معًا.



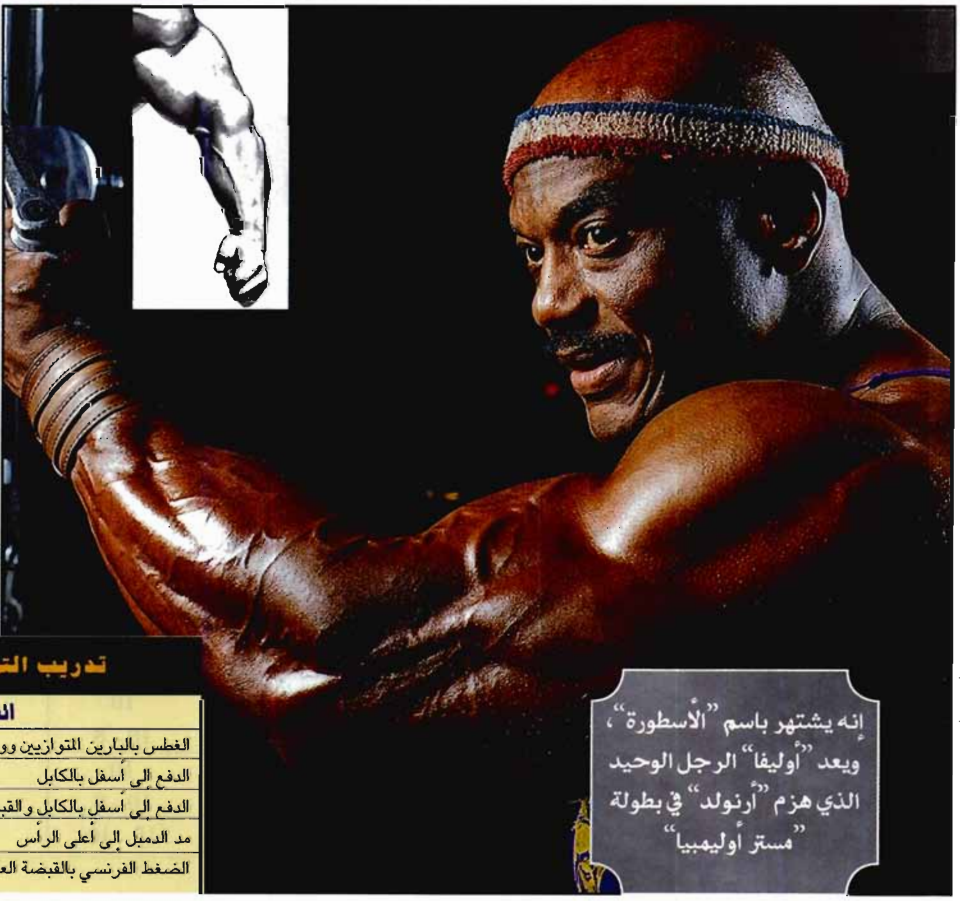
تدريب البايسبس في فترة توقف المسابقات الخاص بـ "أرنولد"

التمرين	المجموعات	التكرارات
المرجحة غير الكاملة بالبار	5 - 8	8 - 12
المرجحة بالدمبل على بنش مائل	5 - 8	8 - 12
المرجحة المركزة بذراع واحدة	5	10
المرجحة المتبادلة بالدمبل من وضع الوقوف	5	10

الترايسبس: («سيرجيو أوليفا»)

بينما لا ينعم "لاري سكوت" بالكتفين الأكبر حجمًا، فإن "سيرجيو أوليفا" كان يملك وفرة من هذا الحجم – بالإضافة إلى كل شيء آخر يحتاج إليه اللاعب الحاصل على لقب بطولة "مستر أوليمبيا". في الواقع، لا يزال الكثيرون يؤكدون أن "أوليفا" يعد الرجل الأكثر موهبة من الناحية الوراثية الذي وطأت قدمه مسرح رياضة كمال الأجسام.

مع ذلك، فإن ذراعيه لا تزال صورتهما باقية في ذاكرتنا جميعًا. في أوائل السبعينيات، أجرى "أرثر جونز" مصمم جهاز "نوتيلاس" قياسات دقيقة على أعلى ذراعي أفضل لاعبي كمال الأجسام في ذلك الحين ووجد أن "أوليفا" كان يملك القياسات الأكبر على الإطلاق. على الرغم من أن عضلتيه البايسبس كانتا طويلتين، إلا أن عضلتي الترايسبس وساعدي "أوليفا" هي التي ميزته عن الآخرين. ومع خلفية أوليمبية في رفع الأثقال – لقد كان عضوًا في الفريق القومي الكوبي في نهاية الخمسينيات – كان "أوليفا" يؤمن بالالتزام بالأساسيات واستعمال الأوزان الثقيلة في تدريبه. لقد تنوعت تدريباته خلال السنوات، بداية من التدريب (5 مجموعات×5 تكرارات) وحتى أساليب التدريب التقليدية الأخرى، ولكن بمواهبه وقدراته الوراثية، كان كل شيء يفعله يحقق نتائج رائعة.

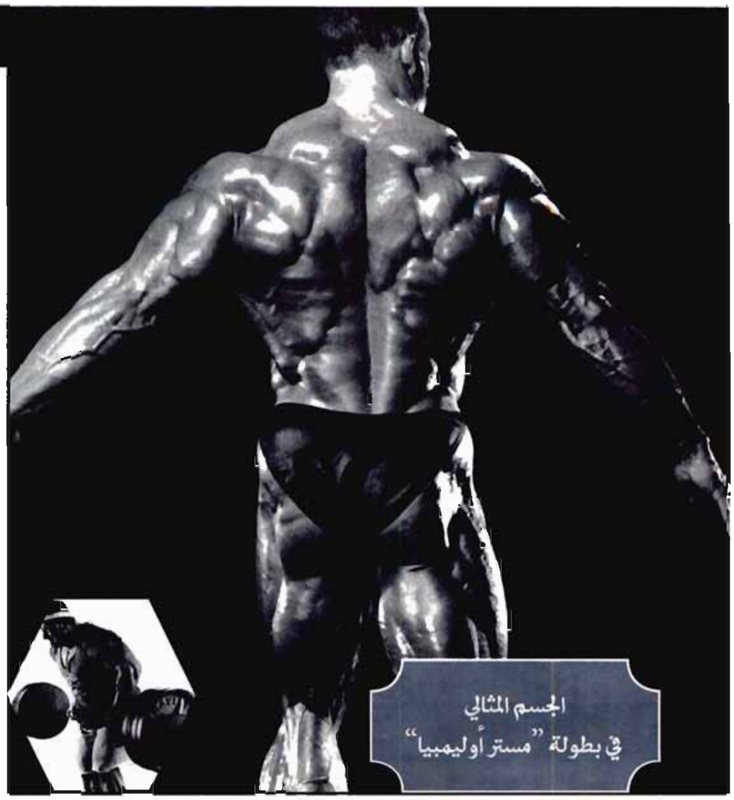


إنه يشتهر باسم "الأسطورة"، ويعد "أوليفا" الرجل الوحيد الذي هزم "أرنولد" في بطولة "مستر أوليمبيا"

تدريب الترايسبس الخاص بـ "سيرجيو أوليفا"

التمرين	المجموعات	التكرارات
الغطس بالبارين المتوازيين ووزن	5	8 - 12
الدفع إلى أسفل بالكابل	5	8 - 12
الدفع إلى أسفل بالكابل والقبضة العكسية	5	8 - 12
مد الدمبل إلى أعلى الرأس	5	8 - 12
الضغط الفرنسي بالقبضة العكسية	5	8 - 12





الجسم المثالي
في بطولة "مستر أوليمبيا"

الظهر: («دوريان ييتس»)

لقد لُقِّب باسم "الظل" نظرًا لعضلاته الجانبية الضخمة، وكان "دوريان ييتس" الحاصل على لقب بطولة "مستر أوليمبيا" ست مرات يملك العرض والكثافة العضلية بدرجة من الصلابة والتحديد العضلي الكامل اللذين أحدثا ارتباكًا في البطولة عندما كان يحين الوقت ليدير اللاعبون ظهورهم إلى الحكام. من عضلاته الجانبية التي كانت تمتد من خط سُرته إلى عضلاته القطنية المحفورة بعمق وغطاء صلب واقٍ من العضلات شبه المنحرفة، كان "ييتس" يملك كل ذلك ويعرف كيفية عرضه.

مع كل ذلك، لم يكن "ييتس" يحب التدريب الكبير الحجم، متفاديًا إياه من أجل أسلوبه الشخصي العالي القوة، الذي حصل عليه من خلال نظام "مايك منتزر" ذي الحمل التدريبي الثقيل. على الرغم من أن حجم تدريبه كان منخفضًا إلى حد ما، كانت قوة تدريب "ييتس" عالية للغاية، وكانت الأوزان المستعملة ثقيلة.

إن مجموعتين تؤديان بأسلوب "ييتس" يمكن أن تكونا أقوى من 10 مجموعات تؤدى بالطريقة التقليدية.

لا يزال "ييتس" ومجموعة من أفضل المدربين وأقواهم يثقون ثقة كبيرة بهذا الأسلوب التدريبي، مؤكدين أنه طريقة أسرع وأكثر فاعلية في زيادة الكتلة العضلية.

تدريب الظهر الخاص بـ "دوريان ييتس"

التمرين	المجموعات	التكرارات
الجذب إلى أسفل بقبضة ضيقة	2• 2	10 10 - 9
العُقلة باستعمال وزن	1• 2	10 8 - 6
التجديف باستعمال البار أو الدمبل	1• 2	10 10 - 8
التجديف باستعمال البكرة من وضع الجلوس	1• 2	10 10 - 8
هز الكتفين	1• 2	10 10 - 8
المد الزائد	3 - 2	15 - 10

* مجموعات للإحماء.

الصدر: («روني كولمان»)



بينما كان يزن 173 كجم، كان "روني كولمان" - بالسنتيمتر وبالكيلوجرام - اللاعب ذا البنية الجسمانية الأضخم في تاريخ بطولة "مستر أوليمبيا"، وكانت عضلات صدره ضخمة بصورة مذهلة مثل جسمه.

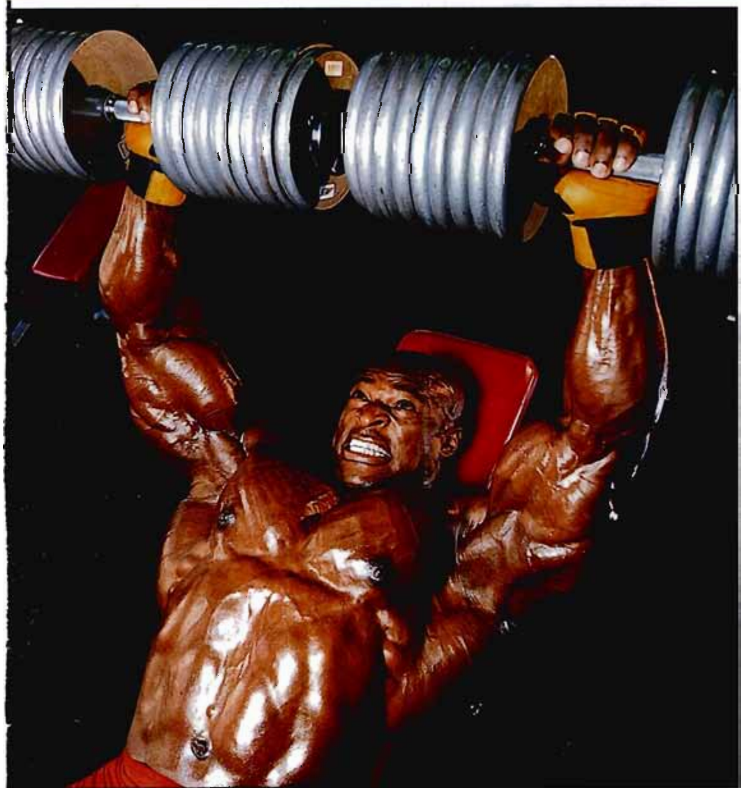
لتنمية صدره - الذي قارب قياسه حوالي 150 سم - اعتمد "كولمان" على التدريب بالأوزان الثقيلة بمعدل 6 - 15 تكرارًا، رافعًا بصورة نموذجية بارًا قدره 225 كجم ودمبلاً قدره 90 كجم في تمرين الضغط باستعمال البنش.

على الرغم من التدريب بصورة منتظمة بوزن كان يحقق أرقامًا قياسية منذ بضعة عقود، إلا أن "كولمان" عانى إلى حد ما بضع إصابات في أثناء مشواره. وبغض النظر عن تركيبه الوراثي، يصعب إرضاؤه عند الحديث عن الإحماء وكان يتدرب في البداية بأوزان - على الرغم من كونها تحطم ظهور معظمنا - كانت تعتبر أوزانًا خفيفة بالنسبة إليه. لم يكن من المدهش أن يبدأ "كولمان" كرافع أثقال وكان يمكن أن يكون أحد أفضل رافعي الأثقال لو اختار ذلك. من المهم أيضًا ملاحظة أن "كولمان" كان مؤيدًا بشدة للتدريب الفطري.

في بعض الأيام كان يبدأ تدريبه بتمرين الضغط باستعمال البنش المستوي، بينما في أيام أخرى كان يختار التمرينات التي تؤدى باستعمال البنش المائل أو الدمبل. كان يفحص دائمًا جسمه ليرى مدى تأثير التدريب فيه، سامحًا لاستجابته بأن تملي عليه متغيرات تدريبه. ■

تدريب الصدر الخاص بـ "روني كولمان"

التمرين	المجموعات	التكرارات
الضغط باستعمال البنش والبار أو الدمبل	4	15 - 12
الضغط باستعمال البنش المائل والبار أو الدمبل	3	15 - 12
الضغط باستعمال البنش المنحدر والبار أو الدمبل	3	15 - 12
الرفرفة باستعمال جهاز "بيك ديك" أو الرفرفة بالدمبل والبنش المائل	3	15 - 12




WEIDER
GLOBAL NUTRITION
Mega Mass 4000®
Weider Mega Mass 4000 –
الأســـاس الأكثــر أهميـــة
مجموعة بروتينات محسنة!
عندما تتدرب لتحصل على عضلات، فإن جسمك يحتاج على مدار اليوم إلى سوائل وسعرات حرارية وكربوهيدرات وبروتينات إضافية. كذلك أيضاً بعد التدريبات مباشرة. وذلك من أجل دعم استعادة العضلات لقواها بعد التمرينات العنيفة.
مواعيد التغذية هامة
تشير الدراسات إلى أن الكربوهيدرات والبروتينات الإضافية قبل وبعد التدريبات تحسن من الحالة البنائية لاستقلاب العضلات وأن هذا التحسن يمكن قياسه خلال 24 ساعة بعد التدريبات.
في حالة التناول قبل وبعد التدريبات، فإن ®Weider Mega Mass 4000 لا يساعد العضلات فقط على تعويض العناصر الغذائية مثل الأحماض الأمينية والغليكوجن وكذلك اصلاح العضلات المتضررة أثناء التدريبات العنيفة، بل يعمل على نمو العضلات لمدة طويلة ويدعم الصحة والجهاز المناعي. ويعد ذلك في حالة المحافظة على صحة الرياضيين الشباب الأقوياء أمران مهمان.
®WEIDER Mega Mass 4000
يحتوي على بروتينات منخفضة اللاكتوزا وبروتينات خالية من اللاكتوزا.
®Mega Mass 4000 يتمتع بخليط بروتينات ذات جودة عالية من بروتينات مصل الحليب المركز والصويا وزلال البيض.
نصيحة لنمو العضلات
مشروب قبل ومشروب بعد التدريبات يحافظ على استمرار نمو العضلات.
60 YEARS OF EXCELLENCE
WEIDER
MEGA MASS 4000
CREAMY VANILLA FLAVOR
SMOOTH CHOCOLATE FLAVOR
طعم لم يسبق له مثيل:
نكهة فراولـــة
نكهة شيكولاته
نكهة الفانيليا
®Weider Mega Mass 4000 5,95 LB / 9,89 LB عبوة كبيرة